叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 《新墨西哥杂志》之《新墨西哥厨(new Mexico Magazine's A Taste Of New) 000001

2. 《新墨西哥杂志》之《新墨西哥厨(new Mexico Magazine's A Taste Of New) 000002

3. 《新墨西哥杂志》之《新墨西哥厨(new Mexico Magazine's A Taste Of New) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

《新墨西哥杂志》之《新墨西哥厨(New Mexico Magazine's A Taste of New)

[nju:] ['meksɪkəʊ] ['mægə,zi:nz]
NEW **MEXICO** **MAGAZINE'S**
新的 墨西哥 杂志的

新墨西哥州杂志

[ə; eɪ] [teɪst] [ɒv; əv]
A **TASTE** **OF**
一个 品尝 的

尝尝

[nju:] ['meksɪkəʊ] Kitchens1
New **Mexico** **Kitchens1**
新的 墨西哥 Kitchens1

新墨西哥厨房1

['kɒntents]
CONTENTS
内容

内容

[meɪn] ['kɔ:sɪz]
MAIN **COURSES**
主要的 课程

主菜

FRIJOLES3
FRIJOLES3
FRIJOLES3

豆子3

FRIJOLES4
FRIJOLES4
FRIJOLES4

豆子4

['fri:həʊlz] REFRITOS4
FRIJOLES **REFRITOS4**
豆子 REFRITOS4

油炸豆子4

['klæsɪk] [nju:] ['meksɪkəʊ] [red] ENCHILADAS5
CLASSIC **NEW** **MEXICO** **RED** **ENCHILADAS5**
经典的 新的 墨西哥 红色的 ENCHILADAS5

经典新墨西哥红辣酱玉米卷饼5

[gri:n] ['tʃɪli] ENCHILADAS5
GREEN **CHILE** **ENCHILADAS5**
绿色的 智利 ENCHILADAS5

青椒辣酱玉米饼卷5

['tʃɪkɪn] ['saʊə(r)] [kri:m] ENCHILADAS6
CHICKEN **SOUR** **CREAM** **ENCHILADAS6**
鸡 酸的 奶油 ENCHILADAS6

鸡肉酸奶油辣酱玉米卷饼6

[pə'soʊli] SANDOVAL6
POSOLE **SANDOVAL6**
波索尔 SANDOVAL6

桑多瓦尔6号

[ðə; ði] ['ʃɛdz] [pə'soʊli] STEW7
THE **SHED'S** **POSOLE** **STEW7**
这 棚子的 波索尔 STEW7

棚屋的墨西哥炖菜7

[pə'soʊli] ORTIZ8
POSOLE **ORTIZ8**
波索尔 ORTIZ8

波索尔·奥尔蒂斯8

[dɛl æz] TACOS8
DELLA'S **TACOS8**
德拉的 TACOS8

德拉的墨西哥卷饼8

CHICOS9
CHICOS9
CHICOS9

CHICOS9

QUELITES9
QUELITES9
QUELITES9

QUELITES9

[tʃə'luːpəz] [el] PARAGUA10
CHALUPAS **EL** **PARAGUA10**
查卢帕斯 EL PARAGUA10

CHALUPAS EL PARAGUA10

[ə'rɔːz] [kɒn] POLLO10
ARROZ **CON** **POLLO10**
米饭 康 POLLO10

鸡肉饭10

CALABACITAS11
CALABACITAS11
CALABACITAS11

CALABACITAS11

['weɪvoʊs] RANCHEROS12
HUEVOS **RANCHEROS12**
鸡蛋 RANCHEROS12

农家鸡蛋12

[red] ['tʃɪli] BURRITOS12
RED **CHILE** **BURRITOS12**
红色的 智利 BURRITOS12

红辣椒卷饼12

[gə'spætʃəʊ] [njuː] MEXICO13
GAZPACHO **NEW** **MEXICO13**
西班牙凉菜汤 新的 MEXICO13

新墨西哥州冷汤13

[tə'mɑːli; tə'mɑːleɪ] PIE13
TAMALE **PIE13**
玉米粉蒸肉 PIE13

玉米粉蒸肉馅饼13

['tʃɪli] PIE14
CHILE **PIE14**
智利 PIE14

辣椒派14

['tʃɪli]
CHILE
智利

智利

[prɪ'peərɪŋ] [freʃ] CHILE15
PREPARING **FRESH** **CHILE15**
准备 新鲜的 CHILE15

准备新鲜辣椒15

[gri:n] ['tʃɪli] SAUCE15
GREEN **CHILE** **SAUCE15**
绿色的 智利 SAUCE15

青椒酱15

[ðə; ði] [aʊl] [bɑ:rz] [gri:n] CHILE15
THE **OWL** **BAR'S** **GREEN** **CHILE15**
这 猫头鹰 酒吧的 绿色的 CHILE15

猫头鹰酒吧的青椒15

[gri:n] ['tʃɪli] STEW16
GREEN **CHILE** **STEW16**
绿色的 智利 STEW16

青椒炖菜16

[red] ['tʃɪli] [sɔ:s]
RED **CHILE** **SAUCE**
红色的 智利 酱

红辣椒酱

I17
I17
I17

I17

[red] ['tʃɪli] [sɔ:s] II17
RED **CHILE** **SAUCE** **II17**
红色的 智利 酱 II17

红辣椒酱 II17

SALSA18
SALSA18
SALSA18

萨尔萨舞18

['pwebləʊ] [red] ['tʃɪli] STEW18
PUEBLO **RED** **CHILE** **STEW18**
普韦布洛 红色的 智利 STEW18

普韦布洛红辣椒炖菜18

[gri:n] ['tʃɪli] SOUFFLE19
GREEN **CHILE** **SOUFFLE19**
绿色的 智利 SOUFFLE19

青椒舒芙蕾19

['feɪvərɪt] [fu:dz]
FAVORITE **FOODS**
最喜欢的 食物

最喜欢的食物

TOSTADOS20
TOSTADOS20
TOSTADOS20

烤面包20

NACHOS20
NACHOS20
NACHOS20

玉米片20

['tʃɪli] [kɒn] QUESO20
CHILE **CON** **QUESO20**
智利 康 QUESO20

辣椒奶酪20

[bɪlz] GUACAMOLE21
BILL'S **GUACAMOLE21**
法案的 GUACAMOLE21

比尔的鳄梨酱21

['tʃʌŋki] GUACAMOLE21
CHUNKY **GUACAMOLE21**
厚实的 GUACAMOLE21

浓稠鳄梨酱21

['rɒzwel] [biːn] DIP22
ROSWELL **BEAN** **DIP22**
罗斯威尔 豆 DIP22

罗斯威尔豆蘸酱22

[ˌævə'kɑːdəʊ] [suːp] , [læs] CRUCES22
AVOCADO **SOUP** **,** **LAS** **CRUCES22**
牛油果 汤 , 激光雷达 CRUCES22

牛油果汤，拉斯克鲁塞斯22

[bredz]
BREADS
面包

面包

['flaʊə(r)] TORTILLAS23
FLOUR **TORTILLAS23**
面粉 TORTILLAS23

面粉玉米饼23

['kwɪki] TORTILLAS23
QUICKIE **TORTILLAS23**
速战速决 TORTILLAS23

速成玉米饼23

SOPAIPILLAS24
SOPAIPILLAS24
SOPAIPILLAS24

SOPAIPILLAS24

['hʌni] BUTTER24
HONEY **BUTTER24**
蜂蜜 BUTTER24

蜂蜜黄油24

['tʃɪli] BREAD24
CHILE **BREAD24**
智利 BREAD24

辣椒面包24

['nævəhəʊ] [fraɪ] BREAD25
NAVAJO **FRY** **BREAD25**
纳瓦霍 炒 BREAD25

纳瓦霍油炸面包25

[bluː] [kɔːn] BREAD26
BLUE **CORN** **BREAD26**
蓝色的 玉米 BREAD26

蓝色玉米面包26

[pæn] [diː] [lɑː] REINA26
PAN **DE** **LA** **REINA26**
平底锅 德语 洛杉矶 REINA26

女王面包26

[dɪ'zɜːts]
DESSERTS
甜点

甜点

EMPANADITAS27
EMPANADITAS27
EMPANADITAS27

馅饼27

[pɪŋk] [ə'dəʊbi] [frentʃ] ['æp(ə)l] PIE28
PINK **ADOBE** **FRENCH** **APPLE** **PIE28**
粉色的 Adobe 法语 苹果 PIE28

粉色 Adobe 法式苹果派28

[hɑːd] SAUCE28
HARD **SAUCE28**
难的 SAUCE28

硬酱28

[beɪkt] EMPANADAS29
BAKED **EMPANADAS29**
烘焙 EMPANADAS29

烤馅饼29

BISCOCHITOS29
BISCOCHITOS29
BISCOCHITOS29

饼干29

['pɪnjən] COOKIES30
PIÑON **COOKIES30**
松子 COOKIES30

松子饼干30

['pɪnjən] FUDGE30
PIÑON **FUDGE30**
松子 FUDGE30

松子软糖30

[drɪŋks]
DRINKS
饮料

饮料

['rɑːntʃəʊ] [diː] ['tʃiməjəu] COCKTAIL31
RANCHO **DE** **CHIMAYO** **COCKTAIL31**
牧场 德语 奇马约 COCKTAIL31

奇马约牧场鸡尾酒31

['roʊzəˌliz] ['eɪprɪkɒt] BRANDY31

ROSALIE'S	APRICOT	BRANDY31
罗莎莉的	杏	BRANDY31

罗莎莉杏子白兰地31

GLOSSARY322

GLOSSARY322
GLOSSARY322

词汇表322

[ˌɪntrə'dʌkʃn]

INTRODUCTION
介绍

介绍

[nju:] ['meksɪkən] ['kʊkɪŋ] [ɪz] [ju'ni:k] [tu:; tə] [nju:] ['meksɪkəʊ] .

New	Mexican	cooking	is	unique	to	New	Mexico	.
新的	墨西哥	烹饪	是	独特的	到	新的	墨西哥	.

新墨西哥菜是新墨西哥州独有的菜肴。

[stækt] [ˌentʃi'lɑ:dəz] [t'ɒpt] [wɪð] [æn; ən] [eg] [ænd; ənd] ['smʌðə] [ɪn]['pʌndʒənt] [red] [sɔ:s] ,

Stacked	enchiladas	topped	with	an	egg	and	smothered	in	pungent	red	sauce	,
堆叠	墨西哥辣酱玉米饼	顶峰	和	一个	蛋	和	窒息	在	泼辣	红色的	酱	,

['tendə(r)][soʊpaɪpɪləz] ,

tender	sopaipillas	,
投标	索帕皮拉	,

层层叠叠的墨西哥辣酱玉米饼，上面放着一个煎蛋，淋上浓郁的红酱，还有嫩滑的索帕皮亚饼。

[rɪtʃ] [ænd; ənd] ['mi:ti] [pə'soʊli] [stju:] , [gri:n] ['tʃɪli] , [ænd; ənd] [blu:] [kɔ:n] [tɔ:'ti:jəz] .

rich	and	meaty	posole	stew	,	green	chile	,	and	blue	corn	tortillas	.
富有的	和	肉质的	波索尔	炖	,	绿色的	智利	,	和	蓝色的	玉米	玉米饼	.

浓郁的肉汤玉米粥，配上青椒和蓝色玉米饼。

[ði:z] ['dɪʃɪz] [hæv; həv] [bi:n] ['meinstei] [ɒv; əv] [nju:] ['meksɪkənz][fɔ:(r); fə(r)] [ˌdʒenə'reɪʃnz] ,

These	dishes	have	been	mainstays	of	New	Mexicans	for	generations	,
这些	菜肴	有	到过	主食	的	新的	墨西哥人	为了	几代人	,

这些菜肴世世代代都是新墨西哥州人的主食，

[sʌm; səm] [rɪ'meɪnɪŋ] ['klæsɪks] [ænd; ənd][sʌm; səm] ['hævɪŋ] [tʃeɪndʒd] [wɪð] [taɪm] , [bʌt; bət][ɔ:l] [rɪ'teɪnɪŋ]

some	remaining	classics	and	some	having	changed	with	time	,	but	all	retaining
一些	其余的	经典	和	一些	拥有	已更改	和	时间	,	但	全部	保留

[ðeə(r)][ə'rɪdʒən(ə)l] ['es(ə)ns] .

their	original	essence	.
他们的	原来的	本质	.

有些作品依然是经典之作，有些作品随着时间推移而有所改变，但都保留了其原有的精髓。

[ɪn] [nju:] ['meksɪkəʊ] ['mægəˌzi:nz] [ðə; ði] [best] [frɒm; frəm] [nju:] ['meksɪkəʊ] ['kitʃinz] ,

In	New	Mexico	Magazine's	The	Best	from	New	Mexico	Kitchens	,
在	新的	墨西哥	杂志的	这	最好的	从	新的	墨西哥	厨房	,

在《新墨西哥杂志》的"新墨西哥厨房最佳菜肴"一书中，

[wi:; wi] [gɪv] [ju:; jʊ][ə; eɪ][bɪg] ['helpɪŋ] [ɒv; əv] [gʊd] [nju:] ['meksɪkəʊ] ['kʊkɪŋ] [frɒm; frəm] ['ɪndiən] -

we	give	you	a	big	helping	of	good	New	Mexico	cooking	from	Indian	-
我们	给	你	一个	大的	帮助	的	好的	新的	墨西哥	烹饪	从	印度	-

['spæniʃ] ['beɪsɪks][tu:; tə] [əʊt] [kwɪ'zi:n] .

Spanish	basics	to	haute	cuisine	.
西班牙语	基础知识	到	高级	美食	.

我们为您奉上大量正宗的新墨西哥美食，从印度-西班牙风味的基础菜肴到高级料理，应有尽有。

[ɪn]['aʊə(r)]['sekənd] ['kʊkbʊk] , [mɔ:(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [best] [frɒm; frəm] [nju:] ['meksɪkəʊ] ['kitʃinz] ,

In	our	second	cookbook	,	More	of	the	Best	from	New	Mexico	Kitchens	,
在	我们的	第二	食谱	,	更多的	的	这	最好的	从	新的	墨西哥	厨房	,

在我们的第二本食谱《新墨西哥厨房的更多佳肴》中，

[wi:; wi]['ɒfə(r)] [ˌverɪ'eʃən] [ɒn]['klæsɪk] [nju:]['meksɪkəʊ] ['dɪʃɪz] , [fə'gɒtn] ['feɪvərɪts] [ɒv; əv][ðə; ði]

we	offer	variations	on	classic	New	Mexico	dishes	,	forgotten	favorites	of	the
我们	提供	变体	在	经典的	新的	墨西哥	菜肴	,	被遗忘的	收藏夹	的	这

[ˌpaɪə'nɪəs] ,

pioneers	,
先驱者	,

我们提供经典新墨西哥菜肴的各种改良版本，这些都是早期拓荒者们曾经钟爱的美食，如今却已被人们遗忘。

[ænd; ənd][fə'mɪliə(r)]['resəpɪz] [wɪð] [nju:] [twɪsts] .

and	familiar	recipes	with	new	twists	.
和	熟悉的	食谱	和	新的	曲折	.

以及一些经典食谱的新变化。

[ðeɪ] [reɪndʒ][frɒm; fræm][ðə; ði][su:'pri:mli; sju:'pri:mli]['sɪmp(ə)l][tu:; tə][mɔ:(r)] [sə'fɪstɪkeɪtɪd] ['vɜ:ʃ(ə)nz] .

They	range	from	the	supremely	simple	to	more	sophisticated	versions	.
他们	范围	从	这	至高无上	简单的	到	更多的	复杂的	版本	.

它们的种类繁多，从极其简单的版本到更复杂的版本都有。

[wi:; wi][hæv; həv] ['speʃəltiz] [frɒm; fræm] ['restrɒnts] [bɪg][ænd; ənd][smɔ:l] — ['pleɪsɪz][ju:; jʊ] [meɪ]

We	have	specialties	from	restaurants	big	and	small	—	places	you	may
我们	有	专业	从	餐厅	大的	和	小的	—	地方	你	可能

[hæv; həv] ['vɪzɪtɪd] [jɔ:'self] — [ænd; ənd][frɒm; fræm] [gʊd] [kʊks] [ɔ:l]['əʊvə(r)][ðə; ði] [steɪt] .

have	visited	yourself	—	and	from	good	cooks	all	over	the	state	.
有	到访	你自己	—	和	从	好的	厨师	全部	超过	这	状态	.

我们有来自大大小小的餐馆的特色菜——有些餐馆您可能自己也去过——还有来自全州各地优秀厨师的菜肴。

[æz; əz][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] ['pri:miəm] [fɔ:(r); fə(r)] [nju:] [səbskɹ'aɪbəz] [tu:; tə] [nju:] ['meksɪkəʊ][ˌmægə'zi:n] ,

As	a	special	premium	for	new	subscribers	to	New	Mexico	Magazine	,
作为	一个	特别的	优质的	为了	新的	订阅者	到	新的	墨西哥	杂志	,

作为《新墨西哥杂志》新订户的特别赠品，

[wi:; wi][hæv; həv][pʊt][tə'geðə(r)][ə; eɪ] [teɪst] [ɒv; əv] [nju:] ['meksɪkəʊ] ['kitʃinz] ,

we	have	put	together	A	Taste	of	New	Mexico	Kitchens	,
我们	有	放	一起	一个	品尝	的	新的	墨西哥	厨房	,

我们汇集了《新墨西哥州美食风味》一书，

[ə; eɪ][smɔ:l] ['sɑ:mplɪŋ] [ɒv; əv] ['feɪvərɪt] [nju:] ['meksɪkən]['resəpɪz][frɒm; fræm][bəuθ] ['kʊkˌbʊks] .

a	small	sampling	of	favorite	New	Mexican	recipes	from	both	cookbooks	.
一个	小的	采样	的	最喜欢的	新的	墨西哥	食谱	从	两个都	烹饪书	.

以下摘录了两本食谱中最受欢迎的新墨西哥菜谱。

[wi:; wi] [wɒnt][tu:; tə] [ʃeə(r)] [ði:z] ['resəpɪz] [wɪð] [ju:; jʊ] — [ðə; ði][səbskɹ'aɪbəz] [ɒv; əv] [nju:] ['meksɪkəʊ]

We	want	to	share	these	recipes	with	you	—	the	subscribers	of	New	Mexico
我们	想	到	分享	这些	食谱	和	你	—	这	订阅者	的	新的	墨西哥

[ˌmægə'zi:n] — [wɪð] ['aʊə(r)]['kɒmplɪmənts; 'kɒmplɪments] . [θri:]

Magazine	—	with	our	compliments	.	3
杂志	—	和	我们的	赞美	.	3

我们想将这些食谱免费分享给您——《新墨西哥杂志》的订阅用户。3

['fri:həʊlz]

FRIJOLES
豆子

豆子

[wʌn] [wʊd] [θɪŋk] [ðæt] [ə; eɪ] [bɔɪld] [bi:n] [ɪz][ə; eɪ] [bɔɪld] [bi:n] .

One	would	think	that	a	boiled	bean	is	a	boiled	bean	.
一	会	思考	那	一个	煮沸	豆	是	一个	煮沸	豆	.

人们可能会认为煮熟的豆子就是煮熟的豆子。

[bʌt; bət] [ɪts] [nɒt] [ðæt] ['sɪmp(ə)l] , [ɒv; əv] [kɔ:s] .

But	it's	not	that	simple	,	of	course	.
但	它是	不是	那	简单的	,	的	课程	.

当然，事情并没有那么简单。

[iːtʃ] [kʊk] [θɪŋks] [hɪz; ɪz][ɔː(r)][hɜː(r); hə(r)] [wei] [ɪz][ðə; ði][best] — [ænd; ənd]['əʊnli] — ['meθəd] .

Each	cook	thinks	his	or	her	way	is	the	best	—	and	only	—	method	.
每个	厨师	思考	他的	或者	她	方式	是	这	最好的	—	和	仅有的	—	方法	.

每个厨师都认为自己的方法是最好的，也是唯一的方法。

[ðəʊz] [huː] ['ædvəkeɪt][ðə; ði] [ˌəʊvə'naɪt] [səʊk] [wɪl] [duː; də][ˌaɪ 'tiː] [ðɪs] [wei] :

Those	who	advocate	the	overnight	soak	will	do	it	this	way	:
那些	WHO	提倡	这	过夜	浸泡	将要	做	它	这	方式	:

提倡隔夜浸泡的人会这样做：

[teɪk] [ˌtuː'tuː][kʌps][ɒv; əv][draɪ]['pɪntəʊ] [biːnz] , [pɪk] [ðem; ðəm]['əʊvə(r)] , [ænd; ənd] [wɒʃ] [ðem; ðəm] .

Take	2	cups	of	dry	pinto	beans	,	pick	them	over	,	and	wash	them	.
拿	2	杯子	的	干燥	平托	豆子	,	挑选	他们	超过	,	和	洗	他们	.

取2杯干斑豆，挑拣干净，洗净。

['kʌvə(r)] [wɪð] [kəʊld]['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [səʊk] [ˌəʊvə'naɪt] .

Cover	with	cold	water	and	soak	overnight	.
覆盖	和	寒冷的	水	和	浸泡	过夜	.

用冷水浸泡过夜。

[dreɪn] [ænd; ənd] [rɪns] [wel] .

Drain	and	rinse	well	.
流走	和	冲洗	出色地	.

沥干水分并冲洗干净。

[pʊt] [ɪn][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [pɒt] [wɪð] [ə'baʊt][eit] [kʌps] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)][ænd; ənd][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv] [lɑːd]

Put	in	a	large	pot	with	about	8	cups	of	water	and	2	tablespoons	of	lard
放	在	一个	大的	锅	和	关于	8	杯子	的	水	和	2	汤匙	的	猪油

.

:

.

放入一个大锅里，加入约 8 杯水和 2 汤匙猪油。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ] [bɔɪl] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] ['dʒentli] , ['kʌvəd] , [fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt] 1½ ['aʊəz] , [ðen] [test]

Bring	to	a	boil	and	simmer	gently	,	covered	,	for	about	1½	hours	,	then	test
带来	到	一个	熬	和	煨	轻轻地	,	涵盖	,	为了	关于	1½	小时	,	然后	测试

[fɔː(r); fə(r)] ['tendənəs] .

for	tenderness	.
为了	压痛	.

煮沸后，盖上盖子，小火慢炖约 1.5 小时，然后测试是否软烂。

[stɜː(r)][ɪn][ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [ɒv; əv][sɔːlt] .

Stir	in	2	teaspoons	of	salt	.
搅拌	在	2	茶匙	的	盐	.

加入2茶匙盐。

[dɪ'pendɪŋ] [ɒn] [haʊ] [lɒŋ] [ðə; ði] [biːnz] [wɜː(r); wə(r)] [səʊkt] [ænd; ənd] [haʊ] [haɪ] [jɔː(r); jə(r)]['æltɪtjuːd][ɪz]

Depending	on	how	long	the	beans	were	soaked	and	how	high	your	altitude	is
取决于	在	如何	长的	这	豆子	是	浸泡过	和	如何	高的	你的	高度	是

([ðə; ði] ['temprətʃə(r)] [æt; ət] [wɪtʃ] [θɪŋz] [bɔɪl] [gəʊz] [daʊn] [æz; əz]['æltɪtjuːd][gəʊz] [ʌp]) ,

(	the	temperature	at	which	things	boil	goes	down	as	altitude	goes	up	)	,
(	这	温度	在	哪个	事物	熬	去	向下	作为	高度	去	向上	)	,

这取决于豆子浸泡的时间长短以及你所在海拔的高度（随着海拔升高，水的沸点会下降）。

[juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv][tuː; tə] [kʊk] [ðə; ði] [biːnz] [fɔː(r); fə(r)][ʌp][tuː; tə][ə'nʌðə(r)]['aʊə(r)] , ['ædɪŋ] [mɔː(r)]

you	may	have	to	cook	the	beans	for	up	to	another	hour	,	adding	more
你	可能	有	到	厨师	这	豆子	为了	向上	到	其他	小时	,	添加	更多的

['wɔːtə(r)] [ɪf] ['niːdɪd] .

water	if	needed	.
水	如果	需要	.

可能需要再煮一个小时，必要时可以加水。

[sɜːv] [biːnz] , [brɒθ] [ænd; ənd][ɔːl] , [ɪn] [bəʊlz] .

Serve	beans	,	broth	and	all	,	in	bowls	.
服务	豆子	,	肉汤	和	全部	,	在	碗	.

将豆子、汤汁一起盛入碗中。

[tɒp] [wɪð] [red] [ɔː(r)] [griːn] ['tʃɪli] ['sælsə] .

Top	with	red	or	green	chile	salsa	.
顶部	和	红色的	或者	绿色的	智利	萨尔萨	.

淋上红辣椒或绿辣椒莎莎酱。

[məʊst]['piːp(ə)l][duː; də][ˌaɪ 'tiː] [ðɪs] [weɪ] :

Most	people	do	it	this	way	:
最多	人们	做	它	这	方式	:

大多数人都是这样做的：

[pɪk] ['əʊvə(r)][ðə; ði][ˌtuː'tuː][kʌps][ɒv; əv][draɪ]['pɪntəʊ] [biːnz] [ænd; ənd] [wɒʃ] [ðem; ðəm] .

Pick	over	the	2	cups	of	dry	pinto	beans	and	wash	them	.
挑选	超过	这	2	杯子	的	干燥	平托	豆子	和	洗	他们	.

挑拣出2杯干斑豆，然后清洗干净。

[pʊt] [biːnz] , [eit] [kʌps] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv] [lɑːd] [ɪn][ə; eɪ][bɪg][pɒt] .

Put	beans	,	8	cups	of	water	,	and	2	tablespoons	of	lard	in	a	big	pot	.
放	豆子	,	8	杯子	的	水	,	和	2	汤匙	的	猪油	在	一个	大的	锅	.

将豆子、8 杯水和 2 汤匙猪油放入一个大锅中。

[sʌm; səm][fəʊks][laɪk][tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː] [kləʊvz] [ɒv; əv]['gɑːlɪk] .

Some	folks	like	to	add	2	cloves	of	garlic	.
一些	各位	喜欢	到	添加	2	丁香	的	蒜	.

有些人喜欢加两瓣蒜。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl] , ['kʌvə(r)] , [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)][ˌtuː'tuː] ['aʊəz] ,

Bring	to	a	boil	,	cover	,	and	simmer	for	2	hours	,
带来	到	一个	熬	,	覆盖	,	和	煨	为了	2	小时	,

煮沸后，盖上盖子，小火慢炖2小时。

2½ [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][æt; ət][ə; eɪ] [haɪ] ['æltɪtjuːd] .

2½	if	you	are	at	a	high	altitude	.
2½	如果	你	是	在	一个	高的	高度	.

如果你在高海拔地区，则需要 2.5。

[stɜː(r)][ɪn][ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [ɒv; əv][sɔːlt] .

Stir	in	2	teaspoons	of	salt	.
搅拌	在	2	茶匙	的	盐	.

加入2茶匙盐。

([ɪf] [juː; jʊ][ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] [tuː] ['ɜːli] [ɪn][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] , [jɔː(r); jə(r)] [biːnz] [wɪl] [biː; bi] [tuː] [tʌf] .)

(	If	you	add	salt	too	early	in	the	cooking	,	your	beans	will	be	too	tough	.	)
(	如果	你	添加	盐	也	早期的	在	这	烹饪	,	你的	豆子	将要	是	也	艰难的	.	)

（如果在烹饪过程中过早加盐，豆子会太硬。）

[kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ] , ['ædɪŋ] ['wɔːtə(r)][æz; əz] ['nesəsəri] , [ʌn'tɪl] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)]['tendə(r)] .

Continue	cooking	,	adding	water	as	necessary	,	until	beans	are	tender	.
继续	烹饪	,	添加	水	作为	必要的	,	直到	豆子	是	投标	.

继续烹煮，必要时加水，直到豆子变软。

[sɜːv] [æz; əz] [ə'bʌv] .

Serve	as	above	.
服务	作为	多于	.

按上述方法使用。

[ə'nʌðə(r)] [weɪ] [tuː; tə] [kʊk] [jɔː(r); jə(r)]['pɪntəʊ] [biːnz] [ɪz][ɪn][ðə; ði] ['preʃə(r)] ['kʊkə(r)] .

Another	way	to	cook	your	pinto	beans	is	in	the	pressure	cooker	.
其他	方式	到	厨师	你的	平托	豆子	是	在	这	压力	炊具	.

另一种烹饪斑豆的方法是使用高压锅。

[pɪk] ['əʊvə(r)][ˌtuː'tuː][kʌps][ɒv; əv][draɪ]['pɪntəʊ] [biːnz] [ænd; ənd] [wɒʃ] [ðem; ðəm] .

Pick	over	2	cups	of	dry	pinto	beans	and	wash	them	.
挑选	超过	2	杯子	的	干燥	平托	豆子	和	洗	他们	.

挑选出 2 杯以上的干斑豆并清洗干净。

[pʊt] [biːnz] , [eɪt][kʌps][ɒv; əv]['wɔːtə(r)][ænd; ənd][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv][lɑːd]['ɪntuː][ə; eɪ][lɑːdʒ]

Put	beans	,	8	cups	of	water	and	2	tablespoons	of	lard	into	a	large
放	豆子	,	8	杯子	的	水	和	2	汤匙	的	猪油	进入	一个	大的

['preʃə(r)] ['kʊkə(r)] .

pressure	cooker	.
压力	炊具	.

将豆子、8 杯水和 2 汤匙猪油放入一个大的压力锅中。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl][ænd; ənd][bɔɪl]['dʒentli][fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ðɪ][lɪd][ɒn] .

Bring	to	a	boil	and	boil	gently	for	10	minutes	without	the	lid	on	.
带来	到	一个	熬	和	熬	轻轻地	为了	-	分钟	没有	这	盖	在	.

煮沸后，不要盖盖子，小火煮10分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] , ['kʌvə(r)] , [ænd; ənd][let][ðə; ðɪ] [biːnz] [stænd][fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt][ˌtuː'tuː] ['aʊəz] ,

Remove	from	heat	,	cover	,	and	let	the	beans	stand	for	about	2	hours	,
消除	从	热	,	覆盖	,	和	让	这	豆子	站立	为了	关于	2	小时	,

从火上移开，盖上盖子，让豆子静置约2小时。

[ɔː(r)][ʌn'tɪl][æn; ən]['aʊə(r)][bɪ'fɔː(r)][juː; jʊ][ɪn'tend][tuː; tə] [iːt] .

or	until	an	hour	before	you	intend	to	eat	.
或者	直到	一个	小时	前	你	打算	到	吃	.

或者直到您打算用餐前一小时。

[ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt] , ['kʌvə(r)][ænd; ənd] [brɪŋ] [ðə; ðɪ] ['preʃə(r)] [ʌp][tuː; tə] - [paʊndz] .

Add	2	teaspoons	salt	,	cover	and	bring	the	pressure	up	to	15	pounds	.
添加	2	茶匙	盐	,	覆盖	和	带来	这	压力	向上	到	-	磅	.

加入 2 茶匙盐，盖上盖子，将压力加至 15 磅。

[kʊk] [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] (- [ɔː(r)][mɔː(r)][æt; ət] [haɪ] ['ælтɪtjuːdz]) .

Cook	for	10	minutes	(	15	or	more	at	high	altitudes	)	.
厨师	为了	-	分钟	(	-	或者	更多的	在	高的	海拔	)	.

煮10分钟（高海拔地区需煮15分钟或更长时间）。

[ə'laʊ] ['preʃə(r)] [tuː; tə][drɒp] ['nɔːməli] .

Allow	pressure	to	drop	normally	.
允许	压力	到	降低	通常情况下	.

让压力正常下降。

[sɜːv] [æz; əz] [ə'bʌv] , [ænd; ənd] [θɪŋk] [ɒv; əv][ðə; ðɪ]['enədʒi] [juːv] [seɪvd] . [fɔːr]

Serve	as	above	,	and	think	of	the	energy	you've	saved	.	4
服务	作为	多于	,	和	思考	的	这	活力	你已经	已保存	.	4

按照上述方法操作，想想你节省了多少能源。4

['friːhəʊlz]

FRIJOLES
豆子

豆子

[ðɪs] [ɪz][ðə; ðɪ]['beɪsɪk] [biːn] ['resəpi] .

This	is	the	basic	bean	recipe	.
这	是	这	基本的	豆	食谱	.

这是基本的豆子食谱。

[θriː][kʌps]['pɪntəʊ] [biːnz]

3	cups	pinto	beans
3	杯子	平托	豆子

3 杯斑豆

[fɔːr] [kwɔːts] ['wɔːtə(r)]

4	quarts	water
4	夸脱	水

4夸脱水

[wʌn] [kləʊv] ['gɑːlɪk]

1	clove	garlic
1	丁香	蒜

1瓣大蒜

[wʌn] [kʌp] [daɪst] [sɔːlt] [pɔːk]

1	cup	diced	salt	pork
1	杯子	切丁	盐	猪肉

杯切丁咸猪肉

[sɔːlt]

Salt
盐

盐

[wɒʃ] [biːnz] [wel] , ['kʌvə(r)] [wɪð] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [səʊk] [ˌəʊvə'naɪt] .

Wash	beans	well	,	cover	with	water	and	soak	overnight	.
洗	豆子	出色地	,	覆盖	和	水	和	浸泡	过夜	.

豆子洗净，加水浸泡过夜。

[dreɪn] .

Drain	.
流走	.

流走。

[pʊt] [biːnz] , ['wɔːtə(r)] , ['gɑːlɪk] [ænd; ənd] [sɔːlt] [pɔːk] — [bʌt; bət] [nɒt] [sɔːlt] — [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['hevi] ['ket(ə)l] .

Put	beans	,	water	,	garlic	and	salt	pork	—	but	not	salt	—	in	a	large	heavy	kettle	.
放	豆子	,	水	,	蒜	和	盐	猪肉	—	但	不是	盐	—	在	一个	大的	重的	壶	.

:

将豆子、水、大蒜和咸猪肉（但不要放盐）放入一个大的厚底锅中。

['kʌvə(r)] ['taɪtli] , [brɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [bɔɪl] ,

Cover	tightly	,	bring	to	a	boil	,
覆盖	紧紧	,	带来	到	一个	熬	,

盖紧锅盖，煮沸。

[ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [ə'baʊt] 1½ ['aʊəz] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)] ['tendə(r)] [bʌt; bət] [nɒt] ['mʌʃi] .

and	simmer	for	about	1½	hours	or	until	the	beans	are	tender	but	not	mushy	.
和	煨	为了	关于	1½	小时	或者	直到	这	豆子	是	投标	但	不是	糊状	.

用小火慢炖约 1.5 小时，或直至豆子变软但不烂。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] [ɪf] ['nesəsəri] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ə'keɪʒnəli] .

Add	boiling	water	during	the	cooking	if	necessary	and	stir	occasionally	.
添加	沸腾	水	期间	这	烹饪	如果	必要的	和	搅拌	偶尔	.

烹饪过程中如有必要可加入沸水，并偶尔搅拌。

[wen] [ðə; ði] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)] [dʌn] , [rɪ'muːv] [lɪd] ,

When	the	beans	are	done	,	remove	lid	,
什么时候	这	豆子	是	完毕	,	消除	盖	,

豆子煮好后，揭开盖子。

[tɜːn] [ʌp] [hiːt] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [ɔːl]['lɪkwɪd][hæz; həz] [biːn] [əb'zɔːbd] .

turn	**up**	**heat**	**and**	**cook**	**until**	**all**	**liquid**	**has**	**been**	**absorbed**	**.**
转动	向上	热	和	厨师	直到	全部	液体	有	到过	吸收	.

调高火候，煮至所有液体都被吸收。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] .

Add	**salt**	**to**	**taste**	**.**
添加	盐	到	品尝	.

根据口味加盐。

['friːhəʊlz] -

FRIJOLES	**REFRITOS**
豆子	-

油炸豆

['meni] ['piːp(ə)l] [θɪŋk] [ðæt] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)][æt; ət][ðeə(r)][best][ɒn][ðə; ðɪ]['sekənd] [deɪ] ,

Many	**people**	**think**	**that**	**beans**	**are**	**at**	**their**	**best**	**on**	**the**	**second**	**day**	**,**
许多	人们	思考	那	豆子	是	在	他们的	最好的	在	这	第二	天	,

很多人认为豆子第二天最好吃。

[wen] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [sɜːvd] [æz; əz][riː'fraɪd] [biːnz] .

when	**they**	**are**	**served**	**as**	**refried**	**beans**	**.**
什么时候	他们	是	服务	作为	再炸	豆子	.

当它们被做成炒豆泥食用时。

[ˌfɪlə'miːnə] , [huː] [hæz; həz][ə; eɪ] [wel] - [nəʊn] ['restrɒnt] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [seɪm] [neɪm] [ɪn] [lɔːs] ['æləmɒs]

Philomena	**,**	**who**	**has**	**a**	**well**	**-**	**known**	**restaurant**	**of**	**the**	**same**	**name**	**in**	**Los**	**Alamos**
菲洛梅娜	,	WHO	有	一个	出色地	-	已知	餐厅	的	这	相同的	姓名	在	洛杉矶	阿拉莫斯

, [ˌrekə'mendz] [ðɪs] ['klæsɪk] ['meθəd] .

,	**recommends**	**this**	**classic**	**method**	**.**
,	建议	这	经典的	方法	.

菲洛梅娜在洛斯阿拉莫斯拥有一家同名的知名餐厅，她推荐这种经典做法。

[tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['beɪkən] ['drɪpɪŋ] [ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː][kʌps] [deɪ] - [əʊld] [kʊkt] ['pɪntəʊ] [biːnz]

To	**2**	**tablespoons**	**bacon**	**drippings**	**add**	**2**	**cups**	**day**	**-**	**old**	**cooked**	**pinto**	**beans**
到	2	汤匙	熏肉	滴落物	添加	2	杯子	天	-	老的	煮熟	平托	豆子

.

:
.

将 2 汤匙培根油加入 2 杯隔夜煮熟的斑豆中。

[juːz][ə; eɪ][pə'teɪtəʊ]['mæʃə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['mæʃɪŋ] [ænd; ənd] ['stɜːrɪŋ] [biːnz] [æz; əz] [ðeɪ] [fraɪ] .

Use	**a**	**potato**	**masher**	**for**	**mashing**	**and**	**stirring**	**beans**	**as**	**they**	**fry**	**.**
使用	一个	土豆	捣碎器	为了	捣碎	和	搅拌	豆子	作为	他们	炒	.

用土豆泥压碎器将豆子压碎，并在煎豆子时搅拌。

[wen] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)] ['θʌrəli] [hɒt] , [ˌeɪ diː 'diː][fɔːr][kʌp]['greɪtɪd] ['tʃedə(r)] [ɔː(r)][dʒæk] [tʃiːz] .

When	**beans**	**are**	**thoroughly**	**hot**	**,**	**add**	**4**	**cup**	**grated**	**cheddar**	**or**	**jack**	**cheese**	**.**
什么时候	豆子	是	彻底	热的	,	添加	4	杯子	磨碎的	切达干酪	或者	杰克	奶酪	.

豆子完全煮热后，加入 4 杯磨碎的切达干酪或杰克干酪。

[kən'tɪnjuː] ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [hæz; həz] ['meltɪd] .

Continue	**stirring**	**until**	**cheese**	**has**	**melted**	**.**
继续	搅拌	直到	奶酪	有	融化	.

继续搅拌直至奶酪融化。

[sɜːv] [hɒt] .

Serve	**hot**	**.**
服务	热的	.

趁热食用。

[sʌm; səm] [nju:] ['meksɪkənz]['ɔ:lsəʊ][laɪk][tu:; tə][fraɪ][ə; eɪ][smɔ:l] [mɪnst] ['ʌnjən][ɪn][ðə; ði][fæt][bɪ'fɔ:(r)]

Some	New	Mexicans	also	like	to	fry	a	small	minced	onion	in	the	fat	before
一些	新的	墨西哥人	还	喜欢	到	炒	一个	小的	剁碎	洋葱	在	这	胖的	前

['ædɪŋ] [ðə; ði] [bi:nz] .

adding	the	beans	.
添加	这	豆子	.

一些新墨西哥人还喜欢在加入豆子之前，先用油炒一小块切碎的洋葱。

[wɒt'evə(r)] ['meθəd] [ju:; jʊ][ju:z][ðə; ði] [rɪ'zʌltɪŋ] [dɪʃ] [ɪz] [dɪ'lɪʃəs] . [faɪv]

Whatever	method	you	use	the	resulting	dish	is	delicious	.	5
任何	方法	你	使用	这	结果	盘子	是	可口的	.	5

无论用什么方法，做出来的菜都很好吃。

['klæsɪk] [nju:] ['meksɪkəʊ] [red] [ˌentʃi'lɑ:dəz]

CLASSIC	NEW	MEXICO	RED	ENCHILADAS
经典的	新的	墨西哥	红色的	墨西哥辣酱玉米饼

经典新墨西哥红辣酱玉米饼

- [blu:] [kɔ:n] [tɔ:'ti:jəz]

12	blue	corn	tortillas
-	蓝色的	玉米	玉米饼

12张蓝色玉米饼

⅓ [kʌp]['vedʒtəb(ə)l][ɔɪl]

⅓	cup	vegetable	oil
⅓	杯子	蔬菜	油

三分之一杯植物油

[θri:] - [fɔ:r][kʌps] [red] ['tʃɪli] [sɔ:s] ([si:] [peɪdʒ] -)

3	-	4	cups	red	chile	sauce	(	see	page	17	)
3	-	4	杯子	红色的	智利	酱	(	看	页	-	)

3-4 杯红辣椒酱（见第 17 页）

[θri:][kʌps]['greɪtɪd] ['lɒŋhɔ:n] [tʃi:z]

3	cups	grated	longhorn	cheese
3	杯子	磨碎的	长角牛	奶酪

3 杯磨碎的长角奶酪

[ˌtu:'tu:][smɔ:l] ['ʌnjənz] , [mɪnst]

2	small	onions	,	minced
2	小的	洋葱	,	剁碎

2个小洋葱，切碎

[fɔ:r] [egz] (['ɒpʃən(ə)l])

4	eggs	(	optional	)
4	鸡蛋	(	选修的	)

个鸡蛋（可选）

[fraɪ] [tɔ:'ti:jəz] [ɪn][ɔɪl] [ʌn'tɪl] [sɒft] [ænd; ənd][dreɪn][ɒn]['peɪpə(r)] ['taʊəlz] .

Fry	tortillas	in	oil	until	soft	and	drain	on	paper	towels	.
炒	玉米饼	在	油	直到	柔软的	和	流走	在	纸	毛巾	.

将玉米饼放入油中炸至变软，然后放在厨房纸巾上沥干油。

[hi:t] ['tʃɪli] [sɔ:s] .

Heat	chile	sauce	.
热	智利	酱	.

辣酱。

['leɪə(r)] [tɔː'tiːjəz] [ɒn] ['sɜːvɪŋ] [pleɪts] , ['tɒpɪŋ] [iːtʃ] [wɪð] ['greɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd] [mɪnst] ['ʌnjənz]
Layer **tortillas** **on** **serving** **plates** **,** **topping** **each** **with** **grated** **cheese** **and** **minced** **onions**
层 玉米饼 在 服务 盘子 , 配料 每个 和 磨碎的 奶酪 和 剁碎 洋葱
[ænd; ənd] [sɔːs] .
and **sauce** **.**
和 酱 .

将玉米饼一层层铺在餐盘上，每张饼上放上磨碎的奶酪、洋葱碎和酱汁。

[stæk] [θriː][pə(r)] ['sɜːvɪŋ] [pleɪt] [ænd; ənd][tɒp] [wɪð] [tʃiːz] [ænd; ənd] [sɔːs] .
Stack **3** **per** **serving** **plate** **and** **top** **with** **cheese** **and** **sauce** **.**
堆 3 每 服务 盘子 和 顶部 和 奶酪 和 酱 .

每份盘子里放 3 层，上面放上奶酪和酱汁。

[pʊt] [pleɪts] [ɪn]['ʌv(ə)n][tuː; tə] [ə'laʊ] [tʃiːz] [tuː; tə][melt] .
Put **plates** **in** **oven** **to** **allow** **cheese** **to** **melt** **.**
放 盘子 在 烤箱 到 允许 奶酪 到 熔化 .

将盘子放入烤箱，让奶酪融化。

['miːnwaɪl] , [fraɪ] [egz] [ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɔɪl] .
Meanwhile **,** **fry** **eggs** **in** **remaining** **oil** **.**
同时 , 炒 鸡蛋 在 其余的 油 .

同时，用剩下的油煎鸡蛋。

[tɒp] [iːtʃ] [ˌentʃɪ'lɑːdə] [stæk] [wɪð] [ə; eɪ][fraɪd] [eg] .
Top **each** **enchilada** **stack** **with** **a** **fried** **egg** **.**
顶部 每个 墨西哥辣酱玉米饼 堆 和 一个 油煎 蛋 .

在每份墨西哥卷饼上放一个煎蛋。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .
Serve **immediately** **.**
服务 立即地 .

立即食用。

[sɜːrvz] [fɔːr] .
Serves **4** **.**
服务 4 .

可供 4 人食用。

[griːn] ['tʃɪli] [ˌentʃi'lɑːdəz]
GREEN **CHILE** **ENCHILADAS**
绿色的 智利 墨西哥辣酱玉米饼

青椒馅饼

[sɪks] [bluː] [kɔːn] [tɔː'tiːjəz]
6 **blue** **corn** **tortillas**
6 蓝色的 玉米 玉米饼

6张蓝色玉米饼

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɔɪl]
2 **tablespoons** **oil**
2 汤匙 油

2汤匙油

[wʌn] [kləʊv] ['gɑːlɪk]
1 **clove** **garlic**
1 丁香 蒜

1瓣大蒜

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [griːn] ['tʃɪli] [sɔːs]
2 **cups** **green** **chile** **sauce**
2 杯子 绿色的 智利 酱

杯青辣椒酱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]

1	tablespoon	flour
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['greɪtɪd] ['lɒŋhɔːn] [ɔː(r)] [dʒæk] [tʃiːz]

2	cups	grated	longhorn	or	jack	cheese
2	杯子	磨碎的	长角牛	或者	杰克	奶酪

杯磨碎的长角奶酪或杰克奶酪

¼ [kʌp] [mɪnst] ['ʌnjən]

¼	cup	minced	onion
¼	杯子	剁碎	洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

[sɔːlt] [tuː; tə] [teɪst]

Salt	to	taste
盐	到	品尝

加盐调味

[hiːt] [ðə; ði] [tɔː'tiːjəz] [ɒn] [ə; eɪ] [hɒt] ['grɪdl] [ænd; ənd] [kiːp] [wɔːm] ['ʌndə(r)] [ə; eɪ] [tiː] ['taʊəl] .

Heat	the	tortillas	on	a	hot	griddle	and	keep	warm	under	a	tea	towel	.
热	这	玉米饼	在	一个	热的	烤盘	和	保持	温暖的	在下面	一个	茶	毛巾	.

将玉米饼放在热煎锅上加热，然后用茶巾盖住保温。

[hiːt] [ðə; ði] ['gɑːlɪk] [ɪn] [ðə; ði] [ɔɪl] , [ðen] [dɪ'skɑːd] ['gɑːlɪk] .

Heat	the	garlic	in	the	oil	,	then	discard	garlic	.
热	这	蒜	在	这	油	,	然后	丢弃	蒜	.

将蒜瓣放入油中加热，然后丢弃蒜瓣。

[blend] ['flaʊə(r)] ['ɪntuː] [ɔɪl] .

Blend	flour	into	oil	.
混合	面粉	进入	油	.

将面粉拌入油中。

[stɜː(r)] [ɪn] [griːn] ['tʃɪli] [sɔːs] ([siː] [peɪdʒ] - [fɔː(r); fə(r)] ['resəpi]) [ænd; ənd] [hiːt] ['θʌrəli] .

Stir	in	green	chile	sauce	(	see	page	15	for	recipe	)	and	heat	thoroughly	.
搅拌	在	绿色的	智利	酱	(	看	页	-	为了	食谱	)	和	热	彻底	.

加入青辣椒酱（食谱见第 15 页），彻底加热。

[ɪf] ['mɪkstʃə(r)] [ɪz] [tuː] [θɪk] , [ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtə(r)] .

If	mixture	is	too	thick	,	add	water	.
如果	混合物	是	也	厚的	,	添加	水	.

如果混合物太稠，请加水。

[ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] [tuː; tə] [teɪst] .

Add	salt	to	taste	.
添加	盐	到	品尝	.

根据口味加盐。

['leɪə(r)] [tɔː'tiːjəz] [wɪð] [sɔːs] , [mɪnst] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [tʃiːz] [ɒn] ['ʌvnpruːf] [pleɪts] .

Layer	tortillas	with	sauce	,	minced	onion	and	cheese	on	ovenproof	plates	.
层	玉米饼	和	酱	,	剁碎	洋葱	和	奶酪	在	耐高温烤箱	盘子	.

在耐热盘子上，将玉米饼与酱汁、洋葱碎和奶酪分层铺好。

['sprɪŋk(ə)l] [tʃiːz] [ɒn] [tɒp] .

Sprinkle	cheese	on	top	.
撒	奶酪	在	顶部	.

在上面撒上奶酪。

[pleɪs] [ɪn] ['ʌv(ə)n] [tuː; tə] [ə'laʊ] [tʃiːz] [tuː; tə] [melt] .

Place	in	oven	to	allow	cheese	to	melt	.
地方	在	烤箱	到	允许	奶酪	到	熔化	.

放入烤箱，待奶酪融化即可。

[sɜːrvz] [ˌtuːˈtuː] .
Serves **2** **.**
服务 2 .

可供两人食用。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['riːəl] [njuː] ['meksɪkəʊ] [tʌtʃ] , [pleɪs] [ə; eɪ] [pəʊtʃt] [ɔː(r)][fraɪd] [eg] [ɒn][tɒp] .
For **a** **real** **New** **Mexico** **touch** **,** **place** **a** **poached** **or** **fried** **egg** **on** **top** **.**
为了 一个 真实的 新的 墨西哥 触碰 , 地方 一个 偷猎 或者 油煎 蛋 在 顶部 .

为了增添真正的新墨西哥风味，可以在上面放一个水煮蛋或煎蛋。

[ðə; ði] [eg] [hæz; həz][ðə; ði]['kwɒləti][ɒv; əv] ['meldɪŋ] [ɔːl][ðə; ði] ['fleɪvəz] . [sɪks]
The **egg** **has** **the** **quality** **of** **melding** **all** **the** **flavors** **.** **6**
这 蛋 有 这 质量 的 融合 全部 这 口味 . 6

鸡蛋具有融合所有味道的特质。6

['tʃɪkɪn] ['saʊə(r)] [kriːm] [ˌentʃi'lɑːdəz]
CHICKEN **SOUR** **CREAM** **ENCHILADAS**
鸡 酸的 奶油 墨西哥辣酱玉米饼

鸡肉酸奶油墨西哥卷饼

- [kɔːn] [tɔːˈtiːjəz]
12 **corn** **tortillas**
- 玉米 玉米饼

12张玉米饼

[fɔːr] [kʌps] [griːn] ['tʃɪli] [sɔːs]
4 **cups** **green** **chile** **sauce**
4 杯子 绿色的 智利 酱

杯青辣椒酱

[θriː] [kʌps] [mɪnst] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]
3 **cups** **minced** **cooked** **chicken**
3 杯子 剁碎 煮熟 鸡

杯鸡肉末（熟鸡肉）

[wʌn] [paʊnd] [dʒæk] [tʃiːz] , ['greɪtɪd]
1 **pound** **jack** **cheese** **,** **grated**
1 磅 杰克 奶酪 , 磨碎的

1磅杰克奶酪，磨碎

¼ [kʌp] [mɪnst] ['ʌnjən] (['ɒpʃən(ə)l])
¼ **cup** **minced** **onion** **(** **optional** **)**
¼ 杯子 剁碎 洋葱 (选修的)

¼ 杯洋葱碎（可选）

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst]
Salt **to** **taste**
盐 到 品尝

加盐调味

[wʌn][paɪnt]['saʊə(r)] [kriːm]
1 **pint** **sour** **cream**
1 品脱 酸的 奶油

1品脱酸奶油

[hiːt] [tɔːˈtiːjəz] [ɒn][ə; eɪ][hɒt] ['grɪdl] [ænd; ənd] [kiːp] [wɔːm] ['ʌndə(r)][ə; eɪ] [tiː] ['taʊəl] .
Heat **tortillas** **on** **a** **hot** **griddle** **and** **keep** **warm** **under** **a** **tea** **towel** **.**
热 玉米饼 在 一个 热的 烤盘 和 保持 温暖的 在下面 一个 茶 毛巾 .

将玉米饼放在热煎锅上加热，然后用茶巾盖住保温。

[ɔː(r)] [hiːt] [ðə; ði] [tɔːˈtiːjəz] [ɪn][ɔɪl][ænd; ənd][dreɪn] [wel] [ɒn]['peɪpə(r)] ['taʊəlz] .
Or **heat** **the** **tortillas** **in** **oil** **and** **drain** **well** **on** **paper** **towels** **.**
或者 热 这 玉米饼 在 油 和 流走 出色地 在 纸 毛巾 .

或者将玉米饼在油中加热，然后用厨房纸巾吸干油分。

[mɪks][wʌn][kʌp][ɒv; əv][ðə; ði] ['tʃɪli] [sɔːs] ([siː] [peɪdʒ] - [fɔː(r); fə(r)]['resəpi]) [wɪð] [ðə; ði] ['tʃɪkɪn] .

Mix	**one**	**cup**	**of**	**the**	**chile**	**sauce**	**(**	**see**	**page**	**15**	**for**	**recipe**	**)**	**with**	**the**	**chicken**	**.**
混合	一	杯子	的	这	智利	酱	(	看	页	-	为了	食谱	)	和	这	鸡	.

将一杯辣椒酱（食谱见第 15 页）与鸡肉混合。

[pʊt] ¼ [kʌp][ɒv; əv][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] ['mɪkstʃə(r)][ɒn] [iːtʃ] [tɔː'tiːə] [ænd; ənd][rəʊl][ˌaɪ 'tiː][ʌp] .

Put	**¼**	**cup**	**of**	**the**	**chicken**	**mixture**	**on**	**each**	**tortilla**	**and**	**roll**	**it**	**up**	**.**
放	¼	杯子	的	这	鸡	混合物	在	每个	玉米饼	和	卷	它	向上	.

将 ¼ 杯鸡肉混合物放在每张玉米饼上，然后卷起来。

[pleɪs] [ɪn][æn; ən] ['ɒblɒŋ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Place	**in**	**an**	**oblong**	**baking**	**dish**	**.**
地方	在	一个	长方形	烘烤	盘子	.

放入长方形烤盘中。

['kʌvə(r)][ðə; ði] [ˌentʃi'lɑːdəz] [wɪð] [ðə; ði]['greɪtɪd] [tʃiːz] .

Cover	**the**	**enchiladas**	**with**	**the**	**grated**	**cheese**	**.**
覆盖	这	墨西哥辣酱玉米饼	和	这	磨碎的	奶酪	.

在墨西哥卷饼上撒上磨碎的奶酪。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['ʌnjən] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] ,

Add	**the**	**onion**	**,**	**if**	**desired**	**,**
添加	这	洋葱	, 如果		想要的	,

如果需要，可以加入洋葱。

[ænd; ənd][sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] [tuː; tə][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['tʃɪli] [sɔːs] [ænd; ənd][pɔː(r)]['əʊvə(r)][ðə; ði]

and	**salt**	**to**	**taste**	**to**	**the**	**remaining**	**chile**	**sauce**	**and**	**pour**	**over**	**the**
和	盐	到	品尝	到	这	其余的	智利	酱	和	倒	超过	这

[ˌentʃi'lɑːdəz] .

enchiladas	**.**
墨西哥辣酱玉米饼	.

在剩余的辣椒酱中加入适量的盐，然后淋在墨西哥辣酱玉米饼卷上。

[beɪk] [æt; ət] - [dɪ'griːz] [ef][fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Bake	**at**	**350**	**degrees**	**F**	**for**	**about**	**20**	**minutes**	**.**
烤	在	-	学位	F	为了	关于	-	分钟	.

以华氏350度烘烤约20分钟。

['smʌðə(r)] [wɪð] ['saʊə(r)] [kriːm] [ænd; ənd] [rɪ'tɜːn] [tuː; tə]['ʌv(ə)n][fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] , [ɔː(r)][ʌn'tɪl]

Smother	**with**	**sour**	**cream**	**and**	**return**	**to**	**oven**	**for**	**10**	**minutes**	**,**	**or**	**until**
窒息	和	酸的	奶油	和	返回	到	烤箱	为了	-	分钟	,	或者	直到

['evriθɪŋ] [ɪz][hɒt] .

everything	**is**	**hot**	**.**
一切	是	热的	.

涂上酸奶油，放回烤箱烤 10 分钟，或烤至完全热透。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

Serve	**immediately**	**.**
服务	立即地	.

立即食用。

[sɜːrvz] [sɪks] .

Serves	**6**	**.**
服务	6	.

可供 6 人食用。

[pə'soʊli] ['sænˌdoʊ'vɑːl]

POSOLE	**SANDOVAL**
波索尔	桑多瓦尔

波索莱·桑多瓦尔

[pə'soʊli][ɪz] [həʊl] ['hɒmɪni] , [ænd; ənd][ɪn] [nju:] ['meksɪkəʊ][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [kʊkt] [wɪð] [pɔ:k] ['ɪntu:][ə; eɪ] [θɪk]

Posole	**is**	**whole**	**hominy**	**,**	**and**	**in**	**New**	**Mexico**	**it**	**is**	**cooked**	**with**	**pork**	**into**	**a**	**thick**
波索尔	是	所有的	玉米粥	,	和	在	新的	墨西哥	它	是	煮熟	和	猪肉	进入	一个	厚的

[stju:] .

stew	**.**
炖	.

波索莱是用整粒玉米粒制成的，在新墨西哥州，人们会将它与猪肉一起炖成浓稠的炖菜。

[ðə; ði][fɜ:st] [taɪm] [ju:; jʊ] [teɪst] [ˌaɪ 'ti:] , [ju:; jʊ] [meɪ] [bi:; bi] [ˌʌnɪm'prest] .

The	**first**	**time**	**you**	**taste**	**it**	**,**	**you**	**may**	**be**	**unimpressed**	**.**
这	第一的	时间	你	品尝	它	,	你	可能	是	不以为然	.

你第一次品尝时，可能不会觉得惊艳。

[ðə; ði]['sekənd] [taɪm] , [wel] , [ju:; jʊ] [θɪŋk] [ðæt] [pə'hæps] [ə'nʌðə(r)] ['helpɪŋ] [wʊd] [gəʊ] [daʊn] [wel] .

The	**second**	**time**	**,**	**well**	**,**	**you**	**think**	**that**	**perhaps**	**another**	**helping**	**would**	**go**	**down**	**well**	**.**
这	第二	时间	,	出色地	,	你	思考	那	也许	其他	帮助	会	去	向下	出色地	.

第二次，你可能会想，或许再来一份也不错。

[ðə; ði] [θɜ:d] [taɪm] — [jʊr; jər] [hʊkt] .

The	**third**	**time**	**—**	**you're**	**hooked**	**.**
这	第三	时间	—	你是	钩子	.

第三次——你就上瘾了。

[laɪk] [ðə; ði] [rest] [ɒv; əv] [ˌju: 'es] ,

Like	**the**	**rest**	**of**	**us**	**,**
喜欢	这	休息	的	我们	,

和我们其他人一样，

[ju:; jʊ][woʊnt] [θɪŋk] [ðæt] ['krɪsməs] [i:v] [ɔ:(r)][ə; eɪ] [fi:st] [deɪ] [ɒv; əv] ['eni] [kaɪnd][ɪz] [kəm'pli:t] [wɪ'ðaʊt]

you	**won't**	**think**	**that**	**Christmas**	**Eve**	**or**	**a**	**feast**	**day**	**of**	**any**	**kind**	**is**	**complete**	**without**
你	惯于	思考	那	圣诞节	前夕	或者	一个	盛宴	天	的	任何	种类	是	完全的	没有

[ə; eɪ][bɪg] [bəʊl] [ɒv; əv] ['sti:mɪŋ] [pə'soʊli] .

a	**big**	**bowl**	**of**	**steaming**	**posole**	**.**
一个	大的	碗	的	蒸煮	波索尔	.

你不会认为圣诞夜或任何节日如果没有一大碗热气腾腾的玉米粥就不算完整。

['rɪtʃəd] [si:] . ['sænˌdoʊ'vɑ:l] , [hu:] [gru:] [ʌp][ɪn][ˌnɑ:m'beɪ] , [pri'pɛəz] [hɪz; ɪz]['hɒlədeɪ][pə'soʊli] [ðɪs] [wei] .

Richard	**C**	**.**	**Sandoval**	**,**	**who**	**grew**	**up**	**in**	**Nambé**	**,**	**prepares**	**his**	**holiday**	**posole**	**this**	**way**	**.**
理查德	C	.	桑多瓦尔	,	WHO	生长	向上	在	南贝	,	准备	他的	假期	波索尔	这	方式	.

在南贝长大的理查德·C·桑多瓦尔就是这样准备他的节日玉米粥的。

['rɪtʃəd] ['ju:zɪz; 'ju:sɪz]['frəʊz(ə)n][pə'soʊli] , [bʌt; bət] [ɪf] [ju:; jʊ][kænt][faɪnd] [ðæt] , [pə'hæps] [ju:; jʊ][kæn; kən]

Richard	**uses**	**frozen**	**posole**	**,**	**but**	**if**	**you**	**can't**	**find**	**that**	**,**	**perhaps**	**you**	**can**
理查德	用途	冷冻	波索尔	,	但	如果	你	不能	寻找	那	,	也许	你	能

[faɪnd][draɪd][pə'soʊli] .

find	**dried**	**posole**	**.**
寻找	干燥	波索尔	.

理查德用的是冷冻的玉米粥，但如果你找不到冷冻的，也许可以找找干的玉米粥。

['feɪlɪŋ] [ðæt] , [ju:; jʊ] [maɪt] [meɪk] [du:; də] [wɪð] [kænd] ['hɒmɪni] , [wɪtʃ] , [ɒv; əv] [kɔ:s] ,

Failing	**that**	**,**	**you**	**might**	**make**	**do**	**with**	**canned**	**hominy**	**,**	**which**	**,**	**of**	**course**	**,**
失败	那	,	你	可能	制作	做	和	罐装	玉米粥	,	哪个	,	的	课程	,

如果实在不行，你或许可以用罐装玉米粒代替，当然，

[woʊnt] [ni:d] [tu:; tə] [kʊk] [æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz][ðə; ði]['ʌðə(r)] [və'raɪətiz] .

won't	**need**	**to**	**cook**	**as**	**long**	**as**	**the**	**other**	**varieties**	**.**
惯于	需要	到	厨师	作为	长的	作为	这	其他	品种	.

不需要像其他品种那样长时间烹煮。

[bʌt; bət] , [æz; əz] ['rɪtʃəd] [pɔɪnts] [aʊt] , [ˌaɪ 'ti:][woʊnt] [teɪst] [æz; əz] [gʊd] , ['aɪðə(r)] !

But	**,**	**as**	**Richard**	**points**	**out**	**,**	**it**	**won't**	**taste**	**as**	**good**	**,**	**either**	**!**
但	,	作为	理查德	积分	出去	,	它	惯于	品尝	作为	好的	,	任何一个	!

但正如理查德指出的那样，它的味道也不会那么好！

[ˌtuːˈtuː] [paʊndz] ['frəʊz(ə)n][pə'soʊli]

2	**pounds**	**frozen**	**posole**
2	磅	冷冻	波索尔

2磅冷冻玉米粥

[ˌtuːˈtuː] [paʊndz] [pɔːk] [rəʊst] , [kʌt] [ʌp]

2	**pounds**	**pork**	**roast**	**,**	**cut**	**up**
2	磅	猪肉	烤	,	切	向上

2磅猪肉烤肉，切块

[dæʃ] [ɒv; əv][ˌɒrɪ'gɑːnəʊ]

dash	**of**	**oregano**
短跑	的	牛至

少许牛至

[θriː] - [fɔːr][draɪ] [red] ['tʃɪli] [pɒdz] , ['brəʊkən][ʌp]

3	**-**	**4**	**dry**	**red**	**chile**	**pods**	**,**	**broken**	**up**
3	-	4	干燥	红色的	智利	豆荚	,	破碎的	向上

3-4个干红辣椒荚，掰碎

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst]

salt	**to**	**taste**
盐	到	品尝

加盐调味

[rɪns] [pə'soʊli] [wel] .

Rinse	**posole**	**well**	**.**
冲洗	波索尔	出色地	.

将玉米粥彻底冲洗干净。

[pʊt][pə'soʊli] , [ˌɒrɪ'gɑːnəʊ] , [ænd; ənd] ['tʃɪli] [pɒdz][ɪn][ə; eɪ][lɑːdʒ] [pɒt] . ['sɛvən]

Put	**posole**	**,**	**oregano**	**,**	**and**	**chile**	**pods**	**in**	**a**	**large**	**pot**	**.**	**7**
放	波索尔	,	牛至	,	和	智利	豆荚	在	一个	大的	锅	.	7

将玉米粥、牛至和辣椒荚放入一个大锅中。7

[ˌeɪ diː 'diː][kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə][ə'baʊt][ˌtuːˈtuː] ['ɪntʃɪz] [ə'bʌv] [ðə; ðɪ][kɔːn] .

Add	**cold**	**water**	**to**	**about**	**2**	**inches**	**above**	**the**	**corn**	**.**
添加	寒冷的	水	到	关于	2	英寸	多于	这	玉米	.

加冷水至玉米上方约 2 英寸处。

[hiːt] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl][ænd; ənd] [kʊk] [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Heat	**to**	**a**	**boil**	**and**	**cook**	**for**	**20**	**minutes**	**.**
热	到	一个	熬	和	厨师	为了	-	分钟	.

加热至沸腾，然后煮20分钟。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ðɪ] [miːt] , [rɪ'djuːs] [hiːt] , [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt][θriː] ['aʊəz] ,

Add	**the**	**meat**	**,**	**reduce**	**heat**	**,**	**and**	**simmer**	**for**	**about**	**3**	**hours**	**,**
添加	这	肉	,	减少	热	,	和	煨	为了	关于	3	小时	,

加入肉，调小火，炖煮约3小时。

[ʌnˈtɪl] [miːt] [ɪz] [kʊkt] [ænd; ənd] ['kɜːrnl] [ɑː(r); ə(r)][sɒft][bʌt; bət][nɒt] ['mʌʃi] .

until	**meat**	**is**	**cooked**	**and**	**kernels**	**are**	**soft**	**but**	**not**	**mushy**	**.**
直到	肉	是	煮熟	和	内核	是	柔软的	但	不是	糊状	.

直到肉煮熟，玉米粒变软但不烂。

([juː; jʊ] [mait] [niːd] [les] [taɪm][æt; ət]['ləʊə(r)]['æltɪtjuːdz][ðæn; ðən]['sæntə] [fiːz] .)

(	**You**	**might**	**need**	**less**	**time**	**at**	**lower**	**altitudes**	**than**	**Santa**	**Fe's**	**.**	**)**
(	你	可能	需要	较少的	时间	在	降低	海拔	比	圣诞老人	fe的	.	)

（在海拔较低的地方，你可能需要的时间比在圣达菲少。）

[stɜː(r)] ['friːkwəntli] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)][æz; əz] ['niːdɪd] .

Stir	**frequently**	**and**	**add**	**water**	**as**	**needed**	**.**
搅拌	频繁地	和	添加	水	作为	需要	.

经常搅拌，并根据需要加水。

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] [æt; ət][end] .

Salt	**to**	**taste**	**at**	**end**	**.**
盐	到	品尝	在	结尾	.

最后根据口味加盐。

[sɜːv] [ɪn] [bəʊlz] [ænd; ənd] [pɑːs] [ðə; ði] ['tʃɪli] [sɔːs] .

Serve	**in**	**bowls**	**and**	**pass**	**the**	**chile**	**sauce**	**.**
服务	在	碗	和	经过	这	智利	酱	.

盛入碗中，另备辣椒酱。

[ɔː(r)][juːz][æz; əz][æn; ən] [ə'kʌmpənimənt] [tuː; tə][ə; eɪ]['dɪnə(r)][ɒv; əv] [ˌentʃi'lɑːdəz] , [tə'mɑːli; tə'mɑːleɪ] , ['friːhəʊlz] , [ænd; ənd] [tʃ'ɪliz] [reɪ'leɪnoʊs] .

Or	**use**	**as**	**an**	**accompaniment**	**to**	**a**	**dinner**	**of**	**enchiladas**	**,**	**tamales**	**,**	**frijoles**	**,**	**and**	**chiles**	**rellenos**	**.**
或者	使用	作为	一个	伴奏	到	一个	晚餐	的	墨西哥辣酱玉米饼	,	玉米粉蒸肉	,	豆子	,	和	辣椒	填充物	.

或者可以作为配菜，搭配墨西哥辣酱玉米饼、玉米粉蒸肉、豆子和辣椒酿肉。

[ðə; ði] ['ʃɛdz] [pə'soʊli] [stjuː]

THE	**SHED'S**	**POSOLE**	**STEW**
这	棚子的	波索尔	炖

棚屋的玉米炖菜

[wʌn] [paʊnd] [liːn] [pɔːk] ['ʃəʊldə(r)]

1	**pound**	**lean**	**pork**	**shoulder**
1	磅	倾斜	猪肉	肩膀

1磅瘦猪肩肉

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] ['frəʊz(ə)n][pə'soʊli] (['hɒmɪni])

2	**pounds**	**frozen**	**posole**	**(**	**hominy**	**)**
2	磅	冷冻	波索尔	(	玉米粥	)

2磅冷冻玉米粥

[dʒuːs][ɒv; əv][wʌn][laɪm]

Juice	**of**	**one**	**lime**
汁	的	一	酸橙

一个青柠的汁

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [kɔːs] [red] ['tʃɪli]

2	**tablespoons**	**coarse**	**red**	**chile**
2	汤匙	粗	红色的	智利

2汤匙粗粒红辣椒

[θriː] [kləʊvz] ['gɑːlɪk]

3	**cloves**	**garlic**
3	丁香	蒜

3瓣大蒜

¼ ['tiːspuːn] [draɪd] [ˌɒrɪ'gɑːnəʊ]

¼	**teaspoon**	**dried**	**oregano**
¼	茶匙	干燥	牛至

¼茶匙干牛至

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [sɔːlt]

3	**tablespoons**	**salt**
3	汤匙	盐

3汤匙盐

[kʊk] [ðə; ði] [pɔːk] [ɪn][ə; eɪ] ['preʃə(r)] ['kʊkə(r)] , [wɪð] ['wɔːtə(r)][tuː; tə]['kʌvə(r)] , [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Cook	**the**	**pork**	**in**	**a**	**pressure**	**cooker**	**,**	**with**	**water**	**to**	**cover**	**,**	**for**	**20**	**-**	**minutes**	**.**
厨师	这	猪肉	在	一个	压力	炊具	,	和	水	到	覆盖	,	为了	20	-	分钟	.

将猪肉放入高压锅中，加水没过猪肉，煮20分钟。

[rɪ'dju:s] ['preʃə(r)] ['ʌndə(r)][kəʊld]['wɔ:tə(r)] .
Reduce pressure under cold water .
减少 压力 在下面 寒冷的 水 .

冷水下降低压力。

['əʊpən][pɒt][ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:][pə'soʊli] , [laɪm][dʒu:s][ænd; ənd] ['tʃɪli] .
Open pot and add posole , lime juice and chile .
打开 锅 和 添加 波索尔 , 酸橙 汁 和 智利 .

打开锅盖，加入玉米粥、青柠汁和辣椒。

[ˌeɪ di: 'di:]['wɔ:tə(r)] — [ə'baʊt] [twaɪs] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv][pə'soʊli] .
Add water — about twice as much as the amount of posole .
添加 水 — 关于 两次 作为 很多 作为 这 数量 的 波索尔 .

加水——水量大约是玉米粥的两倍。

[kʊk] [fɔ:(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] ['ʌndə(r)] ['preʃə(r)] .
Cook for 45 minutes under pressure .
厨师 为了 - 分钟 在下面 压力 .

高压烹饪 45 分钟。

[rɪ'dju:s] ['preʃə(r)] ['ʌndə(r)][kəʊld]['wɔ:tə(r)] .
Reduce pressure under cold water .
减少 压力 在下面 寒冷的 水 .

冷水下降低压力。

[rɪ'mu:v] [ðə; ði] [pɔ:k] [ænd; ənd][kʌt] [ʌp] .
Remove the pork and cut up .
消除 这 猪肉 和 切 向上 .

取出猪肉并切成块。

[pʊt][pə'soʊli] , [pɔ:k] , ['gɑ:lɪk] , [ˌɒrɪ'gɑ:nəʊ][ænd; ənd][sɔ:lt][ɪn][ə; eɪ] [lɑ:dʒ] ,
Put posole , pork , garlic , oregano and salt in a large ,
放 波索尔 , 猪肉 , 蒜 , 牛至 和 盐 在 一个 大的 ,

把玉米粥、猪肉、大蒜、牛至和盐放入一个大碗中，

['hevi] ['kʌvəd] [pɒt][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [fɔ:(r); fə(r)][wʌn][tu:; tə][θri:] ['aʊəz] ,
heavy covered pot and simmer for 1 to 3 hours ,
重的 涵盖 锅 和 煨 为了 1 到 3 小时 ,

用厚底锅盖焖煮1至3小时。

[ɔ:(r)][ʌn'tɪl] ['hɒmɪni] ['kɜ:rnl] [hæv; həv] [bɜ:st] [ænd; ənd][ɑ:(r); ə(r)] [sɒft] [bʌt; bət][nɒt] ['mʌʃi] .
or until hominy kernels have burst and are soft but not mushy .
或者 直到 玉米粥 内核 有 爆裂 和 是 柔软的 但 不是 糊状 .

或者直到玉米粒爆裂，变软但不烂。

[sɜ:v] [ə'ləʊn][ɔ:(r)][æz; əz][ə; eɪ][saɪd] [dɪʃ] .
Serve alone or as a side dish .
服务 独自的 或者 作为 一个 边 盘子 .

可单独食用，也可作为配菜。

['fri:zɪz] [wel] .
Freezes well .
冻结 出色地 .

冷冻效果很好。

[nəʊt] : [ðiːz] [taɪmz] [ɑ:(r); ə(r)][set][fɔ:(r); fə(r)]['sæntə] [fi:z] [haɪ] ['æltɪtju:d] .
Note : These times are set for Santa Fe's high altitude .
笔记 : 这些 时代 是 放 为了 圣诞老人 fe的 高的 高度 .

注：这些时间是根据圣达菲的高海拔地区设定的。

[æt; ət]['ləʊə(r)]['æltɪtju:dz] , [weə(r)] [ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] [ɪz]['haɪə(r)] ,
At lower altitudes , where the boiling point is higher ,
在 降低 海拔 , 在哪里 这 沸腾 观点 是 更高 ,

在海拔较低的地方，沸点较高，

[juː; jʊ] [meɪ] [wɪʃ] [tuː; tə][traɪ] [ʃɔːtə] ['kʊkɪŋ] [taɪmz] [æt; ət][fɜːst] . [eit]

you	may	wish	to	try	shorter	cooking	times	at	first	.	8
你	可能	希望	到	尝试	较短	烹饪	时代	在	第一的	.	8

您不妨先尝试缩短烹饪时间。8

[pə'soʊli] [ɔːr'tiːz]

POSOLE	ORTIZ
波索尔	奥尔蒂斯

波索莱·奥尔蒂斯

['evriwʌn] [hæz; həz][hɪz; ɪz] [əʊn] ['speʃ(ə)l]['resəpi][fɔː(r); fə(r)][pə'soʊli] .

Everyone	has	his	own	special	recipe	for	posole	.
每个人	有	他的	自己的	特别的	食谱	为了	波索尔	.

每个人都有自己独特的玉米粥食谱。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [wei] ['wɪli] [ænd; ənd][dʒuːn][ɔːr'tiːz][prɪ'peə(r)][ˌaɪ 'tiː][æt; ət][lɑː] [tɜː'tuːlɪə] [ɪn]['sæntə][ˌef 'iː] —

This	is	the	way	Willie	and	June	Ortiz	prepare	it	at	La	Tertulia	in	Santa	Fe	—
这	是	这	方式	威利	和	六月	奥尔蒂斯	准备	它	在	拉	特图利亚	在	圣诞老人	铁	—

[ænd; ənd] [gʊd] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] .

and	good	it	is	.
和	好的	它	是	.

这是 Willie 和 June Ortiz 在圣达菲的 La Tertulia 餐厅烹制这道菜的方法——而且味道确实不错。

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['frəʊz(ə)n] [waɪt] [pə'soʊli] (['hɒmɪni])

2	cups	frozen	white	posole	(	hominy	)
2	杯子	冷冻	白色的	波索尔	(	玉米粥	)

2 杯冷冻白玉米粥（玉米粒）

[wʌn] [kwɔːt] ['wɔːtə(r)]

1	quart	water
1	夸脱	水

1夸脱水

[wʌn] [paʊnd] [pɔːk] ['ʃəʊldə(r)] [ɔː(r)] [tʃɒps]

1	pound	pork	shoulder	or	chops
1	磅	猪肉	肩膀	或者	排骨

1磅猪肩肉或猪排

⅛ ['tiːspuːn] [ˌɒrɪ'gɑːnəʊ]

⅛	teaspoon	oregano
⅛	茶匙	牛至

⅛茶匙牛至

[wʌn] ['tiːspuːn] [həʊl] [blæk] ['pepəkɔːnz]

1	teaspoon	whole	black	peppercorns
1	茶匙	所有的	黑色的	胡椒粒

1茶匙整粒黑胡椒

⅓ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

⅓	cup	chopped	onion
⅓	杯子	切碎	洋葱

三分之一杯切碎的洋葱

[fɔːr] [draɪd] [red] ['tʃɪli] ['pepəz] , ['krʌmb(ə)ld]

4	dried	red	chile	peppers	,	crumbled
4	干燥	红色的	智利	辣椒	,	崩溃了

4个干红辣椒，碾碎

[sɔːlt]

Salt
盐

盐

[mɪks][ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪn][ə; eɪ] [lɑːdʒ] , ['hevi] [pɒt] .

Mix	**all**	**ingredients**	**in**	**a**	**large**	**,**	**heavy**	**pot**	**.**
混合	全部	原料	在	一个	大的	,	重的	锅	.

将所有食材放入一个大的厚底锅中混合。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] , ['kʌvəd] ,

Bring	**to**	**a**	**boil**	**and**	**simmer**	**,**	**covered**	**,**
带来	到	一个	熬	和	煨	,	涵盖	,

煮沸后，盖上盖子，小火慢炖。

[fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt] 2½ ['aʊəz] [ɔː(r)][ʌn'tɪl][ðə; ði] ['kɜːrnl] [ɑː(r); ə(r)][spɒft][bʌt; bət][nɒt] ['mʌʃi] .

for	**about**	**2½**	**hours**	**or**	**until**	**the**	**kernels**	**are**	**soft**	**but**	**not**	**mushy**	**.**
为了	关于	2½	小时	或者	直到	这	内核	是	柔软的	但	不是	糊状	.

煮约 2.5 小时或直到玉米粒变软但不烂。

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] .

Salt	**to**	**taste**	**.**
盐	到	品尝	.

加盐调味。

[sɜːrvz] [fɔːr] .

Serves	**4**	**.**
服务	4	.

可供 4 人食用。

[dɛl æz] [t'ɑːkəʊz]

DELLA'S	**TACOS**
德拉的	墨西哥卷饼

德拉的墨西哥卷饼

[dɛl æz] ['spæniʃ] ['daɪnɪŋ] [ruːm] [ɪn] ['fɑːrmɪŋtən] [ɪz][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst]['pɒpjələ(r)] ['restrɒnts] [ɪn]

Della's	**Spanish**	**Dining**	**Room**	**in**	**Farmington**	**is**	**one**	**of**	**the**	**most**	**popular**	**restaurants**	**in**
德拉的	西班牙语	用餐	房间	在	法明顿	是	一	的	这	最多	受欢迎的	餐厅	在

['nɔːθ'westən] [njuː] ['meksɪkəʊ] .

northwestern	**New**	**Mexico**	**.**
西北	新的	墨西哥	.

位于法明顿的Della's Spanish Dining Room是新墨西哥州西北部最受欢迎的餐厅之一。

[bʌt; bət]['dɛlla] ['tʃɑːvɛz] [θrəʊz] [ʌp][hɜː(r); hə(r)][hændz][ɪn] [dɪs'meɪ] [ænd; ənd] [lɑːfs] [æt; ət][ðə; ði][aɪ'dɪə]

But	**Della**	**Chávez**	**throws**	**up**	**her**	**hands**	**in**	**dismay**	**and**	**laughs**	**at**	**the**	**idea**
但	德拉	查韦斯	投掷	向上	她	双手	在	沮丧	和	笑声	在	这	主意

[ɒv; əv] ['raɪtɪŋ] [daʊn] [hɜː(r); hə(r)]['resəpɪz] .

of	**writing**	**down**	**her**	**recipes**	**.**
的	写作	向下	她	食谱	.

但德拉·查韦斯一想到要写下她的食谱就沮丧地举起双手，哈哈大笑。

[wʌn][mʌst; məst] [wɒtʃ] [tuː; tə] [siː] [haʊ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dʌn] , [ʃiː; ʃi] [sez] .

One	**must**	**watch**	**to**	**see**	**how**	**it**	**is**	**done**	**,**	**she**	**says**	**.**
一	必须	手表	到	看	如何	它	是	完毕	,	她	说道	.

她说，必须亲眼观看才能知道是怎么做到的。

[ðɪs] [ɪz] [haʊ] [ʃiː; ʃi] [pri'pɛəz] [hɜː(r); hə(r)] [t'ɑːkəʊz] .

This	**is**	**how**	**she**	**prepares**	**her**	**tacos**	**.**
这	是	如何	她	准备	她	墨西哥卷饼	.

她是这样准备墨西哥卷饼的。

[teɪk] [graʊnd] [tʃʌk] [ænd; ənd] [braʊn] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ðə; ði] ['fraɪɪŋ] [pæn] , ['dreɪnɪŋ] [ɒf] [ɪk'ses] [fæt] .

Take	**ground**	**chuck**	**and**	**brown**	**it**	**in**	**the**	**frying**	**pan**	**,**	**draining**	**off**	**excess**	**fat**	**.**
拿	地面	查克	和	棕色的	它	在	这	煎炸	平底锅	,	排水	离开	过量的	胖的	.

将碎牛肉放入煎锅中煎至棕色，沥去多余的油脂。

[wʌn] [paʊnd] [ɒv; əv] [miːt] [wɪl] ['prɒbəbli] [fɪl] [sɪks] [tɔː'tiːjəz] .
One pound of meat will probably fill six tortillas .
一 磅 的 肉 将要 大概 充满 六 玉米饼 .

一磅肉大概可以做六个玉米饼。

['siːz(ə)n] [ðə; ði] [miːt] [wɪð] ['sælsə] — [meɪd] [wɪð] [tʃɒpt] [piːld] [tə'mɑːtəʊz] , ['gɑːlɪk] , [sɔːlt] ,
Season the meat with salsa — made with chopped peeled tomatoes , garlic , salt ,
季节 这 肉 和 萨尔萨 — 制成 和 切碎 去皮 西红柿 , 蒜 , 盐 ,
[tʃɒpt] ['ʌnjənz] , [tʃɒpt] [red] [tʃ'ɪliz] .
chopped onions , chopped red chiles .
切碎 洋葱 , 切碎 红色的 辣椒 .

用莎莎酱给肉调味——莎莎酱由切碎的去皮西红柿、大蒜、盐、切碎的洋葱、切碎的红辣椒制成。

([ðə; ði] [k'wɒntɪtɪz] , ['dɛlla] [ɪm'plaɪz] , [wɪl] [dɪ'pend] [ɒn] [wʌnz] [əʊn] [teɪst] .)
(The quantities , Della implies , will depend on one's own taste .)
(这 数量 , 德拉 暗示 , 将要 依赖 在 一个人的自己的 品尝 .)

（德拉暗示，用量将取决于个人口味。）

[wen] [ðə; ði] [miːt] [ɪz] ['redi] , [wɔːm] [tɔː'tiːjəz] [ɒn][ə; eɪ] [grɪl] .
When the meat is ready , warm tortillas on a grill .
什么时候 这 肉 是 准备好 , 温暖的 玉米饼 在 一个 炙烤 .

肉做好后，在烤架上加热玉米饼。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] [bəʊl] [ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] [ə; eɪ] ['taʊəl] .
Place in a bowl and cover with a towel .
地方 在 一个 碗 和 覆盖 和 一个 毛巾 .

放入碗中，盖上毛巾。

[ðel] [stiːm] [ðəm'selvz] [sɒft] .
They'll steam themselves soft .
他们会 蒸汽 他们自己 柔软的 .

它们会蒸软。

[fəʊld][ðə; ði] [tɔː'tiːjəz] [ɪn][hɑːf][ænd; ənd] [stʌf] [wɪð] [miːt] .
Fold the tortillas in half and stuff with meat .
折叠 这 玉米饼 在 一半 和 东西 和 肉 .

将玉米饼对折，然后包入肉馅。

[pɪn] [wɪð] ['wʊdn] ['tuːθˌpɪks] .
Pin with wooden toothpicks .
别针 和 木制的 牙签 .

用木牙签固定的别针。

[fraɪ][ðə; ði] [t'ɑːkəʊz] [ɪn] ['veri] [hɒt] [diːp] [fæt] ([pə'hæps] - - - [dɪ'griːz] [ef]) [fɔː(r); fə(r)][dʒʌst][ə; eɪ]
Fry the tacos in very hot deep fat (perhaps 375 - 400 degrees F) for just a
炒 这 墨西哥卷饼 在 非常 热的 深的 胖的 (也许 - - - 学位 F) 为了 只是 一个
['mɪnɪt] .
minute .
分钟 .

将玉米饼放入非常热的油炸锅中（大约 375-400 华氏度）炸一分钟。

[tɜːn] ['əʊvə(r)] , [ðen] [rɪ'muːv] [ænd; ənd] [dreɪn] .
Turn over , then remove and drain .
转动 超过 , 然后 消除 和 流走 .

翻面，然后取出沥干水分。

[rɪ'muːv] ['tuːθˌpɪks] [ænd; ənd] [stʌf] [wɪð] ['greɪtɪd] ['lɒŋhɔːn] [tʃiːz] ([pə'hæps] [ə; eɪ][hɑːf] [paʊnd]
Remove toothpicks and stuff with grated longhorn cheese (perhaps a half pound
消除 牙签 和 东西 和 磨碎的 长角牛 奶酪 (也许 一个 一半 磅
[fɔː(r); fə(r)][sɪks] [t'ɑːkəʊz]) ,
for 6 tacos) ,
为了 6 墨西哥卷饼) ,

取出牙签，填入磨碎的长角奶酪（6 个玉米饼大约需要半磅奶酪），

['ʃredɪd]	['letɪs]	[ænd; ənd]	['faɪnli]	[tʃɒpt]	[tə'mɑːtəʊz]	,	[ɪn]	[ðæt]	['ɔːdə(r)]	.
shredded	**lettuce**	**and**	**finely**	**chopped**	**tomatoes**	**,**	**in**	**that**	**order**	**.**
碎	莴苣	和	精细地	切碎	西红柿	,	在	那	命令	.

按顺序放入切碎的生菜和切碎的西红柿。

[sɜːv]	.	[naɪn]
Serve	**.**	**9**
服务	.	9

服务.9

['tʃiːkoʊz]
CHICOS
奇科斯

奇科斯

['tʃiːkoʊz]	[ɑː(r); ə(r)]	[swiːt]	[kɔːn]	['kɜːrnl]	[ðæt]	[hæv; həv]	[biːn]	[draɪd]	[ænd; ənd]	[seɪvd]	[fɔː(r); fə(r)]	['wɪntə(r)]	.
Chicos	**are**	**sweet**	**corn**	**kernels**	**that**	**have**	**been**	**dried**	**and**	**saved**	**for**	**winter**	**.**
奇科斯	是	甜的	玉米	内核	那	有	到过	干燥	和	已保存	为了	冬天	.

奇科斯是将甜玉米粒晒干并储存起来过冬的食品。

[ðɪs]	[dɪʃ]	[ɪz]	['pɒpjələ(r)]	[ɪn]	[ðə; ði]	['spæniʃ]	-	['spiːkɪŋ]	['vɪlɪdʒ]	[ɒv; əv]	['nɔːðən]	[njuː]	['meksɪkəʊ]	.
This	**dish**	**is**	**popular**	**in**	**the**	**Spanish**	**-**	**speaking**	**villages**	**of**	**northern**	**New**	**Mexico**	**.**
这	盘子	是	受欢迎的	在	这	西班牙语	-	请讲	村庄	的	北方	新的	墨西哥	.

这道菜在新墨西哥州北部讲西班牙语的村庄很受欢迎。

[ˌtuːˈtuː]	[kʌps]	['tʃiːkoʊz]
2	**cups**	**chicos**
2	杯子	奇科斯

2 杯奇科斯

-	[kʌps]	['wɔːtə(r)]
10	**cups**	**water**
-	杯子	水

10 杯水

[ˌtuːˈtuː]	[paʊndz]	[pɔːk]
2	**pounds**	**pork**
2	磅	猪肉

2磅猪肉

[wʌn]	['ʌnjən]	,	[mɪnst]
1	**onion**	**,**	**minced**
1	洋葱	,	剁碎

1个洋葱，切碎

[wʌn]	[kləʊv]	['gɑːlɪk]
1	**clove**	**garlic**
1	丁香	蒜

1瓣大蒜

½	['tiːspuːn]	[ˌɒrɪ'gɑːnəʊ]
½	**teaspoon**	**oregano**
½	茶匙	牛至

½ 茶匙牛至

[fɔːr]	['tʃɪli]	[pɒdz]
4	**chile**	**pods**
4	智利	豆荚

4个辣椒荚

[ˌtuːˈtuː]	['tiːspuːn]	[sɔːlt]
2	**teaspoons**	**salt**
2	茶匙	盐

2茶匙盐

[wɒʃ] ['tʃiːkoʊz][ænd; ənd][səʊk] [ˌəʊvə'naɪt] .
Wash chicos and soak overnight .
洗 奇科斯 和 浸泡 过夜 .

洗净奇科斯豆，浸泡过夜。

[dreɪn] [ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] [faɪv] [kʌps] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)] .
Drain and cover with 5 cups of water .
流走 和 覆盖 和 5 杯子 的 水 .

沥干水分，然后倒入 5 杯水。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt][æn; ən]['aʊə(r)] .
Bring to a boil and simmer for about an hour .
带来 到 一个 熬 和 煨 为了 关于 一个 小时 .

煮沸后，小火慢炖约一小时。

['miːnwaɪl] , [kʌt] [pɔːk] [ɪn][wʌn] - [ɪntʃ] [kjuːbz][ænd; ənd][fraɪ][ʌn'tɪl] [braʊn] .
Meanwhile , cut pork in 1 - inch cubes and fry until brown .
同时 , 切 猪肉 在 1 - 英寸 立方体 和 炒 直到 棕色的 .

同时，将猪肉切成 1 英寸的方块，煎至棕色。

[dreɪn] [fæt] .
Drain fat .
流走 胖的 .

沥干油脂。

[stɜː(r)][ɪn][ə; eɪ][kʌp][ɔː(r)][ˌtuː'tuː][ɒv; əv]['wɔːtə(r)] ([tuː; tə]['gæðə(r)][ʌp][ðə; ði] ['fleɪvəfʊl] ['bɪts][æt; ət][ðə; ði]
Stir in a cup or 2 of water (to gather up the flavorful bits at the
搅拌 在 一个 杯子 或者 2 的 水 (到 收集 向上 这 美味的 比特 在 这
['bɒtəm] [ɒv; əv][ðə; ði][pæn]) .
bottom of the pan) .
底部 的 这 平底锅) .

加入一两杯水（以便将锅底的美味碎屑也收集起来）。

[pɔː(r)] [miːt] , ['gɑːlɪk] , [ˌɒrɪ'gɑːnəʊ] , [wɒʃt] [ænd; ənd] [krʌʃt] ['tʃɪli] [pɒdz] ,
Pour meat , garlic , oregano , washed and crushed chile pods ,
倒 肉 , 蒜 , 牛至 , 洗过 和 碎 智利 豆荚 ,

倒入肉、大蒜、牛至、洗净压碎的辣椒荚，

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] [ænd; ənd] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtə(r)][ɪn] [wɪð] ['tʃiːkoʊz] .
salt to taste and remaining water in with chicos .
盐 到 品尝 和 其余的 水 在 和 奇科斯 .

根据口味加盐，并将剩余的水与奇科斯一起加入。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)] 2½ ['aʊəz] [ɔː(r)][ʌn'tɪl]['tʃiːkoʊz][ɑː(r); ə(r)]['tendə(r)] .
Cover and simmer for 2½ hours or until chicos are tender .
覆盖 和 煨 为了 2½ 小时 或者 直到 奇科斯 是 投标 .

盖上锅盖，小火慢炖 2.5 小时或直到人心果变软。

([ɔː(r)][juːz][ðə; ði] ['preʃə(r)] ['kʊkə(r)][ænd; ənd] [kʊk] [fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt][wʌn]['aʊə(r)] .)
(Or use the pressure cooker and cook for about 1 hour .)
(或者 使用 这 压力 炊具 和 厨师 为了 关于 1 小时 .)

（或者用高压锅煮大约1小时。）

[sɜːv] [ɪn] [suːp] [bəʊlz] .
Serve in soup bowls .
服务 在 汤 碗 .

盛入汤碗中。

[sɜːrvz] [sɪks] .
Serves 6 .
服务 6 .

可供 6 人食用。

[kwɪlaɪts]
QUELITES
quelites

奎利特人

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv]['ækses][tuː; tə][waɪld] ['spɪnɪtʃ] , [ðæts] ['riːəli] [wɒt] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][juːz][ɪn] [ðɪs]
If you have access to wild spinach , that's really what you should use in this
如果 你 有 使用权 到 荒野 菠菜 , 那就是 真的 什么 你 应该 使用 在 这
['resəpi] .
recipe .
食谱 .

如果你能买到野生菠菜，那这道菜最好就用野生菠菜。

[bʌt; bət][məʊst]['piːp(ə)l] [meɪk] [duː; də] [wɪð] [ðə; ði] “ [teɪm] ” [kaɪnd] .
But most people make do with the “ tame ” kind .
但 最多 人们 制作 做 和 这 “ 驯服 ” 种类 .

但大多数人只能接受“温顺”的品种。

½ [paʊnd] [freʃ] ['spɪnɪtʃ]
½ pound fresh spinach
½ 磅 新鲜的 菠菜

半磅新鲜菠菜

[ɔː(r)][wʌn] - - [aʊns] ['pækɪdʒ] ['frəʊz(ə)n] ['spɪnɪtʃ]
or 1 10 - ounce package frozen spinach
或者 1 - - 盎司 包裹 冷冻 菠菜

或1包10盎司的冷冻菠菜

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['ʃɔːtnɪŋ]
1 tablespoon shortening
1 汤匙 缩短

1汤匙起酥油

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
3 tablespoons chopped onion
3 汤匙 切碎 洋葱

3汤匙切碎的洋葱

¼ ['tiːspuːn] [krʌʃt] [red] ['tʃɪli]
¼ teaspoon crushed red chile
¼ 茶匙 碎 红色的 智利

¼茶匙碎红辣椒

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst]
Salt to taste
盐 到 品尝

加盐调味

[wɒʃ] ['spɪnɪtʃ] [wel] , [tʃɒp] [ænd; ənd] [stiːm] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl]['tendə(r)] .
Wash spinach well , chop and steam about 10 minutes or until tender .
洗 菠菜 出色地 , 劈 和 蒸汽 关于 - 分钟 或者 直到 投标 .

将菠菜洗净，切碎，蒸约 10 分钟或直至变软。

['səʊteɪ][ðə; ði]['ʌnjən][ɪn] ['ʃɔːtnɪŋ] , [mɪks][ɪn] [dreɪnd] ['spɪnɪtʃ] , ['tʃɪli] [ænd; ənd][sɔːlt] ,
Saute the onion in shortening , mix in drained spinach , chile and salt ,
炒 这 洋葱 在 缩短 , 混合 在 排水 菠菜 , 智利 和 盐 ,

用起酥油炒香洋葱，拌入沥干水分的菠菜、辣椒和盐。

[ænd; ənd] [kʊk] [fɔː(r); fə(r)][æn; ən] [ə'dɪʃən(ə)l] [faɪv] ['mɪnɪts] .
and cook for an additional 5 minutes .
和 厨师 为了 一个 额外的 5 分钟 .

再煮5分钟。

[sɜːrvz] [ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː] . -
Serves **2** **to** **3** **.** **10**
服务 2 到 3 . -

可供 2 至 3 人食用。10

[tʃəˈluːpəz] [el] [pɜ˞ɑgwə]
CHALUPAS **EL** **PARAGUA**
查卢帕斯 EL 巴拉瓜

帕拉瓜玉米片

[ɪn] - [el] [pɜ˞ɑgwə] , ['lwis; 'lwiʃ][ænd; ənd] ['frɑːnsɪs] [ɑːˈtɛnsiˌoʊ] [meɪk] [tʃəˈluːpəz] [ðɪs] [weɪ] .
In **Española's** **El** **Paragua** **,** **Luis** **and** **Frances** **Atencio** **make** **chalupas** **this** **way** **.**
在 - 埃尔 巴拉瓜 , 路易斯 和 弗朗西丝 阿滕西奥 制作 查卢帕斯 这 方式 .

在西班牙的 El Paragua，Luis 和 Frances Atencio 用这种方法制作了 chalupas。

[wʌn] [kɔːn] [tɔːˈtiːə]
1 **corn** **tortilla**
1 玉米 玉米饼

1张玉米饼

['vedʒtəb(ə)l] [ɔɪl]
Vegetable **oil**
蔬菜 油

植物油

¼ [kʌp] [riːˈfraɪd] [biːnz]
¼ **cup** **refried** **beans**
¼ 杯子 再炸 豆子

¼ 杯炒豆泥

['ʃredɪd] ['tʃɪkɪn]
Shredded **chicken**
碎 鸡

鸡丝

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] ['lɒŋhɔːn] [tʃiːz]
¼ **cup** **grated** **longhorn** **cheese**
¼ 杯子 磨碎的 长角牛 奶酪

¼ 杯磨碎的长角奶酪

¼ [kʌp] [ˌgwækəˈməʊleɪ; ˌgwækəˈməʊli]
¼ **cup** **guacamole**
¼ 杯子 鳄梨酱

¼ 杯鳄梨酱

['ʃredɪd] ['letɪs]
Shredded **lettuce**
碎 莴苣

切碎的生菜

¼ [təˈmɑːtəʊ]
¼ **tomato**
¼ 番茄

¼ 个番茄

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['saʊə(r)] [kriːm]
2 **tablespoons** **sour** **cream**
2 汤匙 酸的 奶油

2汤匙酸奶油

[blæk] ['ɒlɪvz]
Black **olives**
黑色的 橄榄

黑橄榄

['ʌnjən] [rɪŋz]
Onion rings
洋葱 戒指

洋葱圈

[pə'priːkə; 'pæprɪkə]
Paprika
辣椒

辣椒

[fraɪ][ðə; ði] [tɔː'tiːə] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɒn][æn; ən] ['ʌvnpruːf] [pleɪt] .
Fry the tortilla and place on an ovenproof plate .
炒 这 玉米饼 和 地方 在 一个 耐高温烤箱 盘子 .

将玉米饼煎熟，放在耐热盘子上。

[spred] [wɪð] [riː'fraɪd] [biːnz] , [ðen] ['tʃɪkɪn] , [ðen] [tʃiːz] .
Spread with refried beans , then chicken , then cheese .
传播 和 再炸 豆子 , 然后 鸡 , 然后 奶酪 .

先铺上炒豆泥，再铺上鸡肉，最后铺上奶酪。

[slaɪd] ['ʌndə(r)] ['brɔɪlə(r)] [tuː; tə] [melt] [tʃiːz] .
Slide under broiler to melt cheese .
滑动 在下面 肉鸡 到 熔化 奶酪 .

放入烤箱上层烤架下烤至奶酪融化。

['kwɪkli] ['kʌvə(r)] [wɪð] [ˌgwækə'məʊleɪ; ˌgwækə'məʊli] ([mæʃt] ['siːz(ə)nd] [raɪp] [ˌævə'kɑːdəʊ]) , ['letɪs] ,
Quickly cover with guacamole (mashed seasoned ripe avocado) , lettuce ,
迅速地 覆盖 和 鳄梨酱 (捣碎 经验丰富的 成熟 牛油果) , 莴苣 ,
[tə'mɑːtəʊ] [kʌt] [ɪn] ['bɪts] , [ænd; ənd] ['saʊə(r)] [kriːm] .
tomato cut in bits , and sour cream .
番茄 切 在 比特 , 和 酸的 奶油 .

快速铺上鳄梨酱（捣碎的调味成熟鳄梨）、生菜、切碎的西红柿和酸奶油。

['dekəreɪt] [wɪð] [blæk] ['ɒlɪvz] [ænd; ənd] [bə'mjuːdə] [ɔː(r)] ['spæniʃ] ['ʌnjən] [rɪŋz] .
Decorate with black olives and Bermuda or Spanish onion rings .
装饰 和 黑色的 橄榄 和 百慕大 或者 西班牙语 洋葱 戒指 .

用黑橄榄和百慕大洋葱圈或西班牙洋葱圈装饰。

[dʌst] [kriːm] [wɪð] [pə'priːkə; 'pæprɪkə] .
Dust cream with paprika .
灰尘 奶油 和 辣椒 .

在奶油上撒上辣椒粉。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .
Serve immediately .
服务 立即地 .

立即食用。

[sɜːrvz] [wʌn] .
Serves 1 .
服务 1 .

一人份。

[ə'rɔːz] [kɒn] ['pɒloʊ]
ARROZ CON POLLO
米饭 康 鸡肉

鸡肉饭

[ðɪs] [trə'dɪʃən(ə)l] ['spæniʃ] ['resəpi] [ɪz] [wʌn] [ðæt] ['skɒti] [kɪŋ] [hæz; həz] [ə'dæptɪd] [ænd; ənd] [sɜ:rvz] ['ɒf(ə)n]

This	traditional	Spanish	recipe	is	one	that	Scottie	King	has	adapted	and	serves	often
这	传统的	西班牙语	食谱	是	一	那	斯科蒂	国王	有	改编	和	服务	经常

[tu:; tə] [hɜ:(r); hə(r)] [dɪ'laɪtɪd] [gests] .

to	her	delighted	guests	.
到	她	高兴极了	客人	.

斯科蒂·金对这道传统的西班牙食谱进行了改良，并经常用它招待她的客人，客人们都非常喜欢。

[æz; əz] ['skɒti] [pɔɪnts] [aʊt] , [ðə; ði] [dɪʃ] [kæn; kən] [bi:; bi] [prɪ'peəd] [ə'hed] [ɒv; əv] [taɪm] , [æz; əz] [ˌaɪ 'ti:]

As	Scottie	points	out	,	the	dish	can	be	prepared	ahead	of	time	,	as	it
作为	斯科蒂	积分	出去	,	这	盘子	能	是	准备	前方	的	时间	,	作为	它

[ɪm'pru:vz] [wɪð] ['stændɪŋ] .

improves	with	standing	.
改善	和	常设	.

正如斯科蒂所指出的，这道菜可以提前做好，因为放置一段时间后味道会更好。

[ðɪs] [ə'maʊnt] [sɜ:rvz] [fɔ:r] , [bʌt; bət] [ðə; ði] ['resəpi] [kæn; kən] ['i:zəli] [bi:; bi] ['dʌbld] .

This	amount	serves	4	,	but	the	recipe	can	easily	be	doubled	.
这	数量	服务	4	,	但	这	食谱	能	容易地	是	双倍	.

这个量是4人份的，但食谱很容易翻倍。

[wʌn] ['tʃɪkɪn] [ɔ:(r)] [faʊl] , [kʌt] [ʌp] [æz; əz] [fɔ:(r); fə(r)] ['fraɪɪŋ]

1	chicken	or	fowl	,	cut	up	as	for	frying
1	鸡	或者	鸡	,	切	向上	作为	为了	煎炸

1只鸡或家禽，切成适合煎炸的块状

[θri:] [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)]

3	cups	boiling	water
3	杯子	沸腾	水

3杯沸水

[wʌn] [lɑ:dʒ] ['ʌnjən] , [tʃɒpt]

1	large	onion	,	chopped
1	大的	洋葱	,	切碎

1个大洋葱，切碎

[wʌn] - [ˌtu:'tu:] [kləʊvz] ['gɑ:lɪk] , [mɪnst]

1	-	2	cloves	garlic	,	minced
1	-	2	丁香	蒜	,	剁碎

1-2瓣蒜，切碎

[wʌn] [kʌp] [rɔ:] [raɪs] , [wɒʃt]

1	cup	raw	rice	,	washed
1	杯子	生的	米	,	洗过

杯洗净的生米

¼ [kʌp] ['ɒlɪv] [ɔɪl]

¼	cup	olive	oil
¼	杯子	橄榄	油

¼ 杯橄榄油

1½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

1½	teaspoons	salt
1½	茶匙	盐

1.5茶匙盐

[wʌn] ['ti:spu:n] [pə'pri:kə; 'pæprɪkə]

1	teaspoon	paprika
1	茶匙	辣椒

1茶匙辣椒粉

½ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
½ teaspoon pepper
½ 茶匙 胡椒

半茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] [sprɪgz] ['pɑːsli] , minced11
2 sprigs parsley , minced11
2 枝条 香菜 , minced11

枝欧芹，切碎

[wʌn] [beɪ] [liːf]
1 bay leaf
1 湾 叶子

1片月桂叶

½ ['tiːspuːn] ['sæfrən]
½ teaspoon saffron
½ 茶匙 藏红花

½茶匙藏红花

[ˌtuː'tuː] - [fɔːr] [kænd] [pɪm'iəntəʊz] , [tʃɒpt]
2 - 4 canned pimientos , chopped
2 - 4 罐装 辣椒 , 切碎

2-4个罐装甜椒，切碎

[ˌɒrɪ'gɑːnəʊ] , ['bæzl] , [taɪm] (['ɒpʃən(ə)l])
oregano , basil , thyme (optional)
牛至 , 罗勒 , 百里香 (选修的)

牛至、罗勒、百里香（可选）

[pʊt] ['tʃɪkɪn] [ɪn][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [pɒt] [wɪð] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd] ½ ['tiːspuːn] [ɒv; əv][ðə; ðiː][sɔːlt] .
Put chicken in a large pot with boiling water and ½ teaspoon of the salt .
放 鸡 在 一个 大的 锅 和 沸腾 水 和 ½ 茶匙 的 这 盐 .

将鸡肉放入一个大锅中，加入沸水和半茶匙盐。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)] - - - ['mɪnɪts] (- - - [ɪf] [ɪts] [ə; eɪ] [faʊl]) .
Cover and simmer for 20 - 30 minutes (40 - 50 if it's a fowl) .
覆盖 和 煨 为了 - - - 分钟 (- - - 如果 它是 一个 鸡) .

盖上锅盖，小火慢炖 20-30 分钟（如果是家禽则需 40-50 分钟）。

['miːnwaɪl] , [mɪks] ['ʌnjənz] , ['gɑːlɪk] , [ænd; ənd][raɪs] .
Meanwhile , mix onions , garlic , and rice .
同时 , 混合 洋葱 , 蒜 , 和 米 .

同时，将洋葱、大蒜和米饭混合。

[hiːt] ['ɒlɪv] [ɔɪl][ɪn][ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['hevi] ['skɪlɪt] , [ˌeɪ diː 'diː][raɪs]['mɪkstʃə(r)] ,
Heat olive oil in a large heavy skillet , add rice mixture ,
热 橄榄 油 在 一个 大的 重的 煎锅 , 添加 米 混合物 ,

在大而厚的煎锅中加热橄榄油，加入米饭混合物，

[ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] [ɔɪl][ɪz] [wel] [mɪkst] [ɪn] .
and stir until oil is well mixed in .
和 搅拌 直到 油 是 出色地 混合 在 .

搅拌至油完全混合。

['kʌvə(r)][ænd; ənd][fraɪ] ['veri] ['dʒentli][fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
Cover and fry VERY gently for 10 minutes .
覆盖 和 炒 非常 轻轻地 为了 - 分钟 .

盖上锅盖，用小火慢煎 10 分钟。

[stɜː(r)] ['friːkwəntli] [ænd; ənd] [teɪk] [greɪt] [keə(r)]['mɪkstʃə(r)] [dʌz] [nɒt] [braʊn] .
Stir frequently and take great care mixture does not brown .
搅拌 频繁地 和 拿 伟大的 关心 混合物 做 不是 棕色的 .

要经常搅拌，并注意不要让混合物变成褐色。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [rɪˈmeɪnɪŋ] [sɔːlt] , [pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə] , [ˈpepə(r)] , [ˈpɑːsli] , [beɪ] [liːf] , [ænd; ənd] [ˈsæfrən] [tuː; tə]

Add	**remaining**	**salt**	**,**	**paprika**	**,**	**pepper**	**,**	**parsley**	**,**	**bay**	**leaf**	**,**	**and**	**saffron**	**to**
添加	其余的	盐	,	辣椒	,	胡椒	,	香菜	,	湾	叶子	,	和	藏红花	到

[ˈtʃɪkɪn] [pɒt] .

chicken	**pot**	**.**
鸡	锅	.

将剩余的盐、辣椒粉、胡椒粉、欧芹、月桂叶和藏红花加入鸡肉锅中。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [sʌtʃ] [ˈɒpʃən(ə)l] [ˈsiːzniŋz] [æz; əz][juː; jʊ][laɪk] , [kəˈrekt] [sɔːlt] [ɪf] [niːd] [biː; bi] ,

Add	**such**	**optional**	**seasonings**	**as**	**you**	**like**	**,**	**correct**	**salt**	**if**	**need**	**be**	**,**
添加	这样的	选修的	调味料	作为	你	喜欢	,	正确的	盐	如果	需要	是	,

根据个人口味添加其他调味料，必要时加盐调味。

[ðen] [spred] [raɪs][ˈmɪkstʃə(r)][ˈəʊvə(r)][ðə; ði][tɒp][ɒv; əv] [ˈtʃɪkɪn] .

then	**spread**	**rice**	**mixture**	**over**	**the**	**top**	**of**	**chicken**	**.**
然后	传播	米	混合物	超过	这	顶部	的	鸡	.

然后将米饭混合物铺在鸡肉上。

[ˈkʌvə(r)][ænd; ənd] [ˈsɪmə(r)] [ˈdʒentli][ʌnˈtɪl] [raɪs][ɪz] [sɒft] [ænd; ənd] [ˈtʃɪkɪn] [ɪz][ˈtendə(r)] [wen] [pɪəst]

Cover	**and**	**simmer**	**gently**	**until**	**rice**	**is**	**soft**	**and**	**chicken**	**is**	**tender**	**when**	**pierced**
覆盖	和	煨	轻轻地	直到	米	是	柔软的	和	鸡	是	投标	什么时候	穿孔

[wɪð] [ə; eɪ] [fɔːk] — [frɒm; frəm] - [tuː; tə] - [ˈmɪnɪts] .

with	**a**	**fork**	**—**	**from**	**40**	**to**	**60**	**minutes**	**.**
和	一个	叉	—	从	-	到	-	分钟	.

盖上锅盖，小火慢炖 40 至 60 分钟，直到米饭变软，鸡肉用叉子能轻松戳透。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][pɪmˈiəntəʊz][dʒʌst][bɪˈfɔː(r)] [ˈsɜːvɪŋ] .

Add	**the**	**pimientos**	**just**	**before**	**serving**	**.**
添加	这	辣椒	只是	前	服务	.

上菜前再加入甜椒。

[sɜːrvz] [fɔːr] .

Serves	**4**	**.**
服务	4	.

可供 4 人食用。

-

CALABACITAS

-

卡拉巴西塔斯

[ðɪs] [ɪz][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst][ˈpɒpjələ(r)][ˈvedʒtəb(ə)l] [ˈdɪʃɪz] [ɪn] [njuː] [ˈmeksɪkəʊ][ænd; ənd] [dɪˈzɜːvs]

This	**is**	**one**	**of**	**the**	**most**	**popular**	**vegetable**	**dishes**	**in**	**New**	**Mexico**	**and**	**deserves**
这	是	一	的	这	最多	受欢迎的	蔬菜	菜肴	在	新的	墨西哥	和	值得

[tuː; tə][biː; bi][ˈbetə(r)] [nəʊn] [ɪn][ðə; ði][rest][ɒv; əv][ðə; ði] [ˈkʌntri] .

to	**be**	**better**	**known**	**in**	**the**	**rest**	**of**	**the**	**country**	**.**
到	是	更好的	已知	在	这	休息	的	这	国家	.

这是新墨西哥州最受欢迎的蔬菜菜肴之一，值得在全国其他地区广为人知。

[ɪts] [dɪˈlɪʃəs] !

It's	**delicious**	**!**
它是	可口的	!

真好吃！

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ɔɪl][ɔː(r)][lɑːd]

2	**tablespoons**	**oil**	**or**	**lard**
2	汤匙	油	或者	猪油

2汤匙油或猪油

[wʌn] [kləʊv] [ˈgɑːlɪk]

1	**clove**	**garlic**
1	丁香	蒜

1瓣大蒜

[wʌn] ['miːdiəm] ['ʌnjən]
1 **medium** **onion**
1 中等的 洋葱

1个中等大小的洋葱

[fɔːr] ['miːdiəm] [lɑːdʒ] [zu'kiːni]
4 **medium** **large** **zucchini**
4 中等的 大的 西葫芦

4个中等大小的西葫芦

[wʌn] - - [aʊns] [kæn; kən] ['niblit] [kɔːn] , [dreɪnd]
1 **12** **-** **ounce** **can** **niblet** **corn** **,** **drained**
1 - - 盎司 能 嫩芽 玉米 , 排水

1罐12盎司装的玉米粒，沥干水分

[wʌn][fɔːr] - [aʊns] [kæn; kən] [daɪst] [griːn] [tʃɪliz]
1 **4** **-** **ounce** **can** **diced** **green** **chiles**
1 4 - 盎司 能 切丁 绿色的 辣椒

1罐4盎司的青辣椒丁

[ɔː(r)][ˌtuː'tuː] [freʃ] [piːld] [tʃ'ɪliz]
or **2** **fresh** **peeled** **chiles**
或者 2 新鲜的 去皮 辣椒

或 2 个新鲜去皮的辣椒

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst]
Salt **to** **taste**
盐 到 品尝

加盐调味

½ [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedə(r)] , [dʒæk][ɔː(r)] ['lɒŋhɔːn] [tʃiːz]
½ **cup** **grated** **cheddar** **,** **jack** **or** **longhorn** **cheese**
½ 杯子 磨碎的 切达干酪 , 杰克 或者 长角牛 奶酪

半杯磨碎的切达干酪、杰克干酪或长角干酪

[ɪn][ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['hevi] ['skɪlɪt] , ['səʊteɪ][ðə; ðɪ]['ʌnjən] , ['gɑːlɪk][ænd; ənd] [zu'kiːni] [ɪn][ɔɪl] .
In **a** **large** **heavy** **skillet** **,** **saute** **the** **onion** **,** **garlic** **and** **zucchini** **in** **oil** **.**
在 一个 大的 重的 煎锅 , 炒 这 洋葱 , 蒜 和 西葫芦 在 油 .

在一个大的厚底煎锅中，用油炒香洋葱、大蒜和西葫芦。

[dɪ'skɑːd][ðə; ðɪ]['gɑːlɪk] .
Discard **the** **garlic** **.**
丢弃 这 蒜 .

把大蒜扔掉。

[mɪks][ɪn] [dreɪnd] [kɔːn] , [tʃɒpt] [tʃ'ɪliz] [ænd; ənd][sɔːlt] .
Mix **in** **drained** **corn** **,** **chopped** **chiles** **and** **salt** **.**
混合 在 排水 玉米 , 切碎 辣椒 和 盐 .

拌入沥干水分的玉米粒、切碎的辣椒和盐。

['kʌvə(r)] ['taɪtli] [ænd; ənd] [hiːt] [θruː] .
Cover **tightly** **and** **heat** **through** **.**
覆盖 紧紧 和 热 通过 .

盖紧盖子，加热至熟透。

[mɪks][ɪn] [tʃiːz] [ænd; ənd] [sɜːv] .
Mix **in** **cheese** **and** **serve** **.**
混合 在 奶酪 和 服务 .

拌入奶酪即可食用。

[sɜːrvz] [fɔːr] . -
Serves **4** **.** **12**
服务 4 . -

4.12人份

['weɪvoʊs] [ræn'tʃeroʊz]

HUEVOS	**RANCHEROS**
鸡蛋	牧场主

农家鸡蛋

['evriwʌn] [hæz; həz][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [wei] [ɒv; əv] [prɪ'peərɪŋ] ['weɪvoʊs][ræn'tʃeroʊz] .

Everyone	**has**	**a**	**special**	**way**	**of**	**preparing**	**huevos**	**rancheros**	**.**
每个人	有	一个	特别的	方式	的	准备	鸡蛋	牧场主	.

每个人都有自己独特的墨西哥式煎蛋做法。

[ðɪs] [sə'dʒestʃən] ['kɒmz] [frɒm; frəm] [nju:] ['meksɪkəʊ] [steɪt] [ˌju:nɪ'vɜ:səti] .

This	**suggestion**	**comes**	**from**	**New**	**Mexico**	**State**	**University**	**.**
这	建议	来	从	新的	墨西哥	状态	大学	.

这项建议来自新墨西哥州立大学。

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [gri:n] [ɔ:(r)] [red] ['tʃɪli] [sɔ:s]

2	**cups**	**green**	**or**	**red**	**chile**	**sauce**
2	杯子	绿色的	或者	红色的	智利	酱

2 杯青辣椒或红辣椒酱

[fɔ:r] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

½ [kʌp] ['greɪtɪd] [tʃi:z]

½	**cup**	**grated**	**cheese**
½	杯子	磨碎的	奶酪

半杯磨碎的奶酪

[hi:t] ['tʃɪli] [sɔ:s] [ɪn] ['ʃæləʊ] ['fraɪɪŋ] [pæn] .

Heat	**chile**	**sauce**	**in**	**shallow**	**frying**	**pan**	**.**
热	智利	酱	在	浅的	煎炸	平底锅	.

在浅煎锅中加热辣椒酱。

[wen] [hɒt] , [slɪp] [egz] ['ɪntu:] [sɔ:s] [frɒm; frəm] [smɔ:l] [dɪʃ] [ɔ:(r)]['sɔ:sə(r)] , ['bi:ɪŋ] ['keəf(ə)l] [nɒt] [tu:; tə]

When	**hot**	**,**	**slip**	**eggs**	**into**	**sauce**	**from**	**small**	**dish**	**or**	**saucer**	**,**	**being**	**careful**	**not**	**to**
什么时候	热的	,	滑	鸡蛋	进入	酱	从	小的	盘子	或者	碟子	,	存在	小心	不是	到

[breɪk] [jəʊk] .

break	**yolks**	**.**
休息	蛋黄	.

趁热将鸡蛋从小碟子或小盘子里轻轻滑入酱汁中，小心不要弄破蛋黄。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] ['əʊvə(r)] ['veri] [ləʊ] [hi:t] [ʌn'tɪl] [egz] [ɑ:(r); ə(r)] [pəʊtʃt] [tu:; tə] [dɪ'zaɪəd]

Cover	**and**	**simmer**	**over**	**very**	**low**	**heat**	**until**	**eggs**	**are**	**poached**	**to**	**desired**
覆盖	和	煨	超过	非常	低的	热	直到	鸡蛋	是	偷猎	到	想要的

['fɜ:mnəs] .

firmness	**.**
硬度	.

盖上锅盖，用小火慢煮，直到水煮蛋达到所需的熟度。

[sɜ:v] [ɒn] [wɔ:m] [pleɪts] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔ:s] [pɔ:] ['əʊvə(r)] [egz] .

Serve	**on**	**warm**	**plates**	**with**	**remaining**	**sauce**	**poured**	**over**	**eggs**	**.**
服务	在	温暖的	盘子	和	其余的	酱	倾倒	超过	鸡蛋	.

将剩余的酱汁淋在鸡蛋上，盛入温热的盘子中即可享用。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [tʃi:z] .

Sprinkle	**with**	**cheese**	**.**
撒	和	奶酪	.

撒上奶酪。

[sɜːrvz] [ˌtuːˈtuː] .
Serves **2** **.**
服务 2 .

可供两人食用。

[juːz] [kænd] [sɔːs] [ɔː(r)][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ['mɪkstʃə(r)] .
Use **canned** **sauce** **or** **your** **own** **mixture** **.**
使用 罐装 酱 或者 你的 自己的 混合物 .

使用罐装酱料或自制酱料。

[fɔː(r); fə(r)]['resəpɪz] , [siː] ['peɪdʒɪz] - [ænd; ənd] - .
For **recipes** **,** **see** **pages** **15** **and** **17** **.**
为了 食谱 , 看 页面 - 和 - .

食谱请见第 15 页和第 17 页。

[red] ['tʃɪli] [bʌˈriːtəʊz]
RED **CHILE** **BURRITOS**
红色的 智利 墨西哥卷饼

红辣椒卷饼

[frɒm; frəm]['ændʒi][em] . [gɑːr'siːə] ['kɒmz] [ə'nʌðə(r)][ðv; əv][hɜː(r); hə(r)] ['speʃəltiz] — [ðə; ði] [bɪ'lʌvɪd]
From **Angie** **M** **.** **García** **comes** **another** **of** **her** **specialties** **—** **the** **beloved**
从 安吉 M . 加西亚 来 其他 的 她 专业 — 这 心爱
[bʊ'riːtəʊ] .
burrito **.**
墨西哥卷饼 .

安吉·M·加西亚的另一道拿手好菜——深受喜爱的墨西哥卷饼。

[fɔːr] [kʌps] [kʊkt] ['pɪntəʊ] [biːnz]
4 **cups** **cooked** **pinto** **beans**
4 杯子 煮熟 平托 豆子

4 杯煮熟的斑豆

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['beɪkən][fæt][ɔː(r)]['vedʒtəb(ə)l] ['ʃɔːtnɪŋ]
2 **teaspoons** **bacon** **fat** **or** **vegetable** **shortening**
2 茶匙 熏肉 胖的 或者 蔬菜 缩短

2茶匙培根油或植物起酥油

['gɑːlɪk] [sɔːlt][tuː; tə] [teɪst]
Garlic **salt** **to** **taste**
蒜 盐 到 品尝

蒜盐适量

- ['flaʊə(r)] [tɔːˈtiːjəz] ⅛ [tuː; tə] ¼ [ɪntʃ] [θɪk]
12 **flour** **tortillas** **⅛** **to** **¼** **inch** **thick**
- 面粉 玉米饼 ⅛ 到 ¼ 英寸 厚的

12张面粉玉米饼，厚度为⅛至¼英寸。

[wʌn] [kʌp] ['greɪtɪd] [dʒæk][ɔː(r)] ['lɒŋhɔːn] [tʃiːz]
1 **cup** **grated** **jack** **or** **longhorn** **cheese**
1 杯子 磨碎的 杰克 或者 长角牛 奶酪

1 杯磨碎的杰克奶酪或长角奶酪

½ [kʌp] [mɪnst] ['ʌnjən]
½ **cup** **minced** **onion**
½ 杯子 剁碎 洋葱

半杯切碎的洋葱

[red] ['tʃɪli] [sɔːs] ([siː] [peɪdʒ] -)
Red **chile** **sauce** **(** **see** **page** **17** **)**
红色的 智利 酱 (看 页 -)

红辣椒酱（见第17页）

[mæʃ] [biːnz] [ænd; ənd]['siːz(ə)n] [wɪð] ['gɑːlɪk][sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] .

Mash	**beans**	**and**	**season**	**with**	**garlic**	**salt**	**to**	**taste**	**.**
捣碎	豆子	和	季节	和	蒜	盐	到	品尝	.

将豆子捣成泥，并根据口味加入蒜盐调味。

[fraɪ][ɪn]['beɪkən][fæt] .

Fry	**in**	**bacon**	**fat**	**.**
炒	在	熏肉	胖的	.

用培根油煎。

[hiːt] [tɔː'tiːjəz] [ɒn] [ʌn'griːst] ['grɪdl] [ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] ['taʊəl] [tuː; tə] [kiːp] [wɔːm] .

Heat	**tortillas**	**on**	**ungreased**	**griddle**	**and**	**cover**	**with**	**towel**	**to**	**keep**	**warm**	**.**
热	玉米饼	在	未涂油的	烤盘	和	覆盖	和	毛巾	到	保持	温暖的	.

在未涂油的烤盘上加热玉米饼，并用毛巾盖住保温。

[spuːn] [hɒt] [biːn] ['mɪkstʃə(r)] [daʊn] [ðə; ði]['sentə(r)][ɒv; əv] [iːtʃ] [tɔː'tiːə] , [rəʊl] ,

Spoon	**hot**	**bean**	**mixture**	**down**	**the**	**center**	**of**	**each**	**tortilla**	**,**	**roll**	**,**
勺子	热的	豆	混合物	向下	这	中心	的	每个	玉米饼	,	卷	,

将热豆泥舀到每张玉米饼的中间，卷起来，

[ænd; ənd] [pleɪs] [ˌtuː'tuː][ɒn] [iːtʃ] ['sɜːvɪŋ] [pleɪt] .

and	**place**	**2**	**on**	**each**	**serving**	**plate**	**.**
和	地方	2	在	每个	服务	盘子	.

每个餐盘上放2个。

[pɔː(r)] ['hiːtɪd] [red] ['tʃɪli] [sɔːs] ['əʊvə(r)][bʌ'iːtəʊz][ænd; ənd][tɒp] [wɪð] [tʃiːz] [ænd; ənd] ['ʌnjənz] .

Pour	**heated**	**red**	**chile**	**sauce**	**over**	**burritos**	**and**	**top**	**with**	**cheese**	**and**	**onions**	**.**
倒	加热	红色的	智利	酱	超过	墨西哥卷饼	和	顶部	和	奶酪	和	洋葱	.

将加热后的红辣椒酱淋在墨西哥卷饼上，再撒上奶酪和洋葱。

[sɜːrvz] [sɪks] . -

Serves	**6**	**.**	**13**
服务	6	.	-

可供 6.13 人食用

[gə'spætʃəʊ] [njuː] ['meksɪkəʊ]

GAZPACHO	**NEW**	**MEXICO**
西班牙凉菜汤	新的	墨西哥

新墨西哥州冷汤

[ə; eɪ] [dɪ'lektəbl] [ænd; ənd] ['kuːlɪŋ] “ ['lɪkwɪd]['sæləd] ” [frɒm; frəm] [speɪn] — [wɪð] [ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [njuː]

A	**delectable**	**and**	**cooling**	**“**	**liquid**	**salad**	**”**	**from**	**Spain**	**—**	**with**	**a**	**special**	**New**
一个	美味的	和	冷却	“	液体	沙拉	”	从	西班牙	—	和	一个	特别的	新的

['meksɪkəʊ] [tʌtʃ] .

Mexico	**touch**	**.**
墨西哥	触碰	.

一道来自西班牙的美味清爽的“液体沙拉”，带有新墨西哥州的独特风味。

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] [tə'mɑːtəʊz] , [piːld]

2	**pounds**	**tomatoes**	**,**	**peeled**
2	磅	西红柿	,	去皮

2磅去皮西红柿

[ɔː(r)][ˌtuː'tuː] 14½ - [aʊns] [kænz] [stjuːd] [tə'mɑːtəʊz]

or	**2**	**14½**	**-**	**ounce**	**cans**	**stewed**	**tomatoes**
或者	2	14½	-	盎司	罐头	炖	西红柿

或者两罐14.5盎司的炖番茄

[wʌn]['kjuːkʌmbə(r)]

1	**cucumber**
1	黄瓜

1根黄瓜

½ [griːn] ['pepə(r)]
½ green pepper
½ 绿色的 胡椒

半个青椒

[wʌn] [lɑːdʒ] ['ʌnjən]
1 large onion
1 大的 洋葱

1个大洋葱

[wʌn] [kləʊv] ['gɑːlɪk]
1 clove garlic
1 丁香 蒜

1瓣大蒜

¼ [kʌp] ['ɒlɪv] [ɔɪl]
¼ cup olive oil
¼ 杯子 橄榄 油

¼ 杯橄榄油

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgə(r)]
1 tablespoon vinegar
1 汤匙 醋

1汤匙醋

[wʌn] [kʌp] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs]
1 cup tomato juice
1 杯子 番茄 汁

杯番茄汁

[sɔːlt] [tuː; tə] [teɪst]
Salt to taste
盐 到 品尝

加盐调味

[wʌn] [fɔːr] - [aʊns] [kæn; kən] [daɪst] [griːn] ['tʃɪli]
1 4 - ounce can diced green chile
1 4 - 盎司 能 切丁 绿色的 智利

1罐4盎司的切丁青辣椒

[aɪs] [kjuːbz]
Ice cubes
冰 立方体

冰块

[daɪs] [hɑːf] [ðə; ði] [tə'mɑːtəʊz] , ['biːɪŋ] ['keəf(ə)l] [nɒt] [tuː; tə] [luːz] ['eni] [ɒv; əv] [ðə; ði] [dʒuːs] ,
Dice half the tomatoes , being careful not to lose any of the juice ,
骰子 一半 这 西红柿 , 存在 小心 不是 到 失去 任何 的 这 汁 ,

将一半的番茄切丁，注意不要让汁水流失。

[hɑːf] [ðə; ði] ['kjuːkʌmbə(r)] , [hɑːf] [ðə; ði] ['ʌnjən] , [hɑːf] [ðə; ði] ['pepə(r)] .
half the cucumber , half the onion , half the pepper .
一半 这 黄瓜 , 一半 这 洋葱 , 一半 这 胡椒 .

一半黄瓜，一半洋葱，一半辣椒。

[set] [ə'saɪd] [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [bəʊl] [ɔː(r)] ['pɪtʃə(r)] .
Set aside in a large bowl or pitcher .
放 旁边 在 一个 大的 碗 或者 投手 .

盛入大碗或水罐中备用。

[pʊt][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [tə'mɑːtəʊz] , ['kjuːkʌmbə(r)] , ['pepə(r)][ænd; ənd]['ʌnjən]['ɪntuː][ə; eɪ]['blendə(r)] , [ə'lɒŋ]
Put 放 **the** 这 **remaining** 其余的 **tomatoes** 西红柿 **,** , **cucumber** 黄瓜 **,** , **pepper** 胡椒 **and** 和 **onion** 洋葱 **into** 进入 **a** 一个 **blender** 混合器 **,** , **along** 沿着
[wɪð] [ðə; ði]['gɑːlɪk] ,
with 和 **the** 这 **garlic** 蒜 **,** ,

将剩下的西红柿、黄瓜、辣椒和洋葱，以及大蒜，一起放入搅拌机中。

['ɒlɪv] [ɔɪl] , ['vɪnɪgə(r)] , [tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] , [sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] [ænd; ənd] [griːn] ['tʃɪli] .
olive 橄榄 **oil** 油 **,** , **vinegar** 醋 **,** , **tomato** 番茄 **juice** 汁 **,** , **salt** 盐 **to** 到 **taste** 品尝 **and** 和 **green** 绿色的 **chile** 智利 **.** .

橄榄油、醋、番茄汁、适量盐和青辣椒。

[blend] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] ['sekəndz; sɪ'kɒndz] .
Blend 混合 **for** 为了 **a** 一个 **few** 很少 **seconds** 秒 **.** .

搅拌几秒钟。

[pɔː(r)]['ɪntuː][kən'teɪnə(r)] [wɪð] [tʃɒpt] ['vedʒtəb(ə)lz] .
Pour 倒 **into** 进入 **container** 容器 **with** 和 **chopped** 切碎 **vegetables** 蔬菜 **.** .

倒入装有切碎蔬菜的容器中。

[mɪks] [wel] , ['kʌvə(r)][ænd; ənd] [tʃɪl] ['θʌrəli] .
Mix 混合 **well** 出色地 **,** , **cover** 覆盖 **and** 和 **chill** 寒意 **thoroughly** 彻底 **.** .

充分搅拌，盖上盖子，彻底冷藏。

[sɜːv] [wɪð] [ˌtuː'tuː][ɔː(r)][θriː][aɪs][kjuːbz][ɪn] [iːtʃ] [bəʊl] .
Serve 服务 **with** 和 **2** 2 **or** 或者 **3** 3 **ice** 冰 **cubes** 立方体 **in** 在 **each** 每个 **bowl** 碗 **.** .

每碗放入2到3块冰块即可享用。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['gɑːlɪk] ['kruːtɔnz] [ɔː(r)] [sɜːv] [wɪð] [hɒt]['gɑːlɪk] [bred] .
Sprinkle 撒 **with** 和 **garlic** 蒜 **croutons** 烤面包丁 **or** 或者 **serve** 服务 **with** 和 **hot** 热的 **garlic** 蒜 **bread** 面包 **.** .

撒上蒜蓉面包丁或配热蒜蓉面包食用。

[sɜːrvz] [sɪks][tuː; tə][eit] .
Serves 服务 **6** 6 **to** 到 **8** 8 **.** .

可供 6 至 8 人食用。

[tə'mɑːli; tə'mɑːleɪ][paɪ]
TAMALE 玉米粉蒸肉 **PIE** 馅饼

玉米粉蒸肉派

[ðɪs] [pə'tɪkjələ(r)] ['vɜːʃ(ə)n] [ɪz][ðə; ði] ['speʃəlti] [ɒv; əv][ə; eɪ] [jʌŋ] ['gæləp] [gɜːl] [huː] [ə'dæptɪd] [ˌaɪ 'tiː]
This 这 **particular** 特别的 **version** 版本 **is** 是 **the** 这 **specialty** 专业 **of** 的 **a** 一个 **young** 年轻的 **Gallup** 盖洛普 **girl** 女孩 **who** WHO **adapted** 改编 **it** 它
[frɒm; frəm][æn; ən] [ænts] ['resəpi] .
from 从 **an** 一个 **aunt's** 姑姑的 **recipe** 食谱 **.** .

这个版本是一位盖洛普年轻女孩的拿手绝活，她根据一位阿姨的食谱改良而成。

1½ [kʌps] ['leftəʊvə(r)] [miːt] , [tʃɒpt]
1½ 1½ **cups** 杯子 **leftover** 剩余物 **meat** 肉 **,** , **chopped** 切碎

1.5 杯剩余肉丁

[wʌn] [kʌp] ['leftəʊvə(r)] ['greɪvi]

1	cup	leftover	gravy
1	杯子	剩余物	肉汁

杯剩余肉汁

[wʌn] [kʌp] [red] ['tʃɪli] [sɔːs]

1	cup	red	chile	sauce
1	杯子	红色的	智利	酱

杯红辣椒酱

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɒpt]

1	small	onion	,	chopped
1	小的	洋葱	,	切碎

1个小洋葱，切碎

[wʌn] [kæn; kən] ['niblit] [kɔːn] , [dreɪnd]

1	can	niblet	corn	,	drained
1	能	嫩芽	玉米	,	排水

1罐沥干水分的碎玉米

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] [tuː; tə] [teɪst]

salt	and	pepper	to	taste
盐	和	胡椒	到	品尝

盐和胡椒粉适量

['gɑːlɪk] ['paʊdə(r)] (['ɒpʃən(ə)l])

garlic	powder	(	optional	)
蒜	粉末	(	选修的	)

蒜粉（可选）

[θriː] [kʌps] ['wɔːtə(r)] [ɔː(r)] stock14

3	cups	water	or	stock14
3	杯子	水	或者	stock14

3 杯水或高汤14

¾ [kʌp] ['jeləʊ] ['kɔːnmiːl]

¾	cup	yellow	cornmeal
¾	杯子	黄色的	玉米粉

¾ 杯黄玉米粉

[sɔːlt] [tuː; tə] [teɪst]

salt	to	taste
盐	到	品尝

加盐调味

[hiːt] [miːt] [wɪð] ['greɪvi] , ['tʃɪli] [sɔːs] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] [kɔːn] [ænd; ənd] ['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] .

Heat	meat	with	gravy	,	chile	sauce	,	onion	,	and	corn	and	season	to	taste	.
热	肉	和	肉汁	,	智利	酱	,	洋葱	,	和	玉米	和	季节	到	品尝	.

将肉与肉汁、辣椒酱、洋葱和玉米一起加热，并根据口味调味。

['miːnwaɪl] [bɔɪl] [stɒk] [ɔː(r)] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ɪn] ['kɔːnmiːl] .

Meanwhile	boil	stock	or	water	and	stir	in	cornmeal	.
同时	熬	库存	或者	水	和	搅拌	在	玉米粉	.

同时，将高汤或水煮沸，加入玉米粉搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [mʌʃ] [ɪz] [θɪk] .

Cook	,	stirring	over	low	heat	until	mush	is	thick	.
厨师	,	搅拌	超过	低的	热	直到	糊状物	是	厚的	.

小火慢煮，边煮边搅拌，直到糊状物变得浓稠。

[tɜːn] [miːt] ['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː] ['kæsərəʊl] [ænd; ənd][tɒp] [wɪð] ['spuːnful] [ɒv; əv] ['kɔːnmiːl] [mʌʃ] ['iːvnli]

Turn	meat	mixture	into	casserole	and	top	with	spoonfuls	of	cornmeal	mush	evenly
转动	肉	混合物	进入	沙锅	和	顶部	和	一勺	的	玉米粉	糊状物	均匀地

[dɪ'strɪbjuːtɪd; 'dɪstrɪbjuːtɪd]['əʊvə(r)] ['sɜːfɪs] .

distributed	over	surface	.
分布式	超过	表面	.

将肉馅混合物放入砂锅中，并在表面均匀地铺上一勺勺玉米糊。

[beɪk] [æt; ət] - [dɪ'griːz] [ef][fɔː(r); fə(r)] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Bake	at	350	degrees	F	for	about	40	minutes	.
烤	在	-	学位	F	为了	关于	-	分钟	.

在华氏350度下烘烤约40分钟。

['tʃɪli] [paɪ]

CHILE	PIE
智利	馅饼

辣椒派

[nɒt] ['riːəli] [ə; eɪ] “ [paɪ] , ” [ðɪs] [ɪz][mɔː(r)][laɪk][ə; eɪ] [kiːʃ] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] [krʌst] .

Not	really	a	“	pie	,	”	this	is	more	like	a	quiche	without	a	crust	.
不是	真的	一个	“	馅饼	,	”	这	是	更多的	喜欢	一个	乳蛋饼	没有	一个	地壳	.

与其说是“派”，不如说是没有饼皮的乳蛋饼。

[dɪ'lektəbl] [æz; əz][ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] [fɔː(r); fə(r)] [lʌntʃ] , [ˌaɪ 'tiː][kʊd; kəd]['ɔːlsəʊ] [meɪk] [ə; eɪ] [laɪt] ['sʌpə(r)] .

Delectable	as	a	main	dish	for	lunch	,	it	could	also	make	a	light	supper	.
美味的	作为	一个	主要的	盘子	为了	午餐	,	它	可以	还	制作	一个	光	晚餐	.

这道菜作为午餐主菜非常美味，也可以作为清淡的晚餐。

[ænd; ənd] [haʊ] [ə'baʊt] ['dʌblɪŋ] [ðə; ði]['resəpi] , ['meɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ə; eɪ][rek'tæŋgjələ(r)] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] ,

And	how	about	doubling	the	recipe	,	making	it	in	a	rectangular	baking	dish	,
和	如何	关于	翻倍	这	食谱	,	制作	它	在	一个	矩形的	烘烤	盘子	,

如果把配方翻倍，用长方形烤盘来做呢?

[ænd; ənd] ['kʌtɪŋ] [ɪn] [smɔːl] [sk'weəz] [tuː; tə] [sɜːv] [æt; ət][ə; eɪ] ['pɑːti] ?

and	cutting	in	small	squares	to	serve	at	a	party	?
和	切割	在	小的	正方形	到	服务	在	一个	派对	?

切成小方块，在聚会上享用?

[fɔːr] - [sɪks] [həʊl] [griːn] [tʃ'ɪliz]

4	-	6	whole	green	chiles
4	-	6	所有的	绿色的	辣椒

4-6个完整的青辣椒

[wʌn][kʌp]['greɪtɪd][dʒæk][ɔː(r)] ['lɒŋhɔːn] [tʃiːz]

1	cup	grated	jack	or	longhorn	cheese
1	杯子	磨碎的	杰克	或者	长角牛	奶酪

杯磨碎的杰克奶酪或长角奶酪

[fɔːr] [egz]

4	eggs
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[wʌn][kʌp]['skɔːldɪd][hɑːf] - [ænd; ənd] - [hɑːf]

1	cup	scalded	half	-	and	-	half
1	杯子	烫伤	一半	-	和	-	一半

杯热的半奶油

[ɔː(r)][wʌn][kʌp] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]

or	1	cup	evaporated	milk
或者	1	杯子	蒸发	牛奶

或 1 杯淡奶

½ ['tiːspuːn] ['gɑːlɪk][sɔːlt]
½ teaspoon garlic salt
½ 茶匙 蒜 盐

½茶匙蒜盐

[laɪn] [ə; eɪ] ['bʌtəd] [eit] - [ɔː(r)][naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ][pæn] [wɪð] [tʃɪliz] ([freʃ] , [kænd] [ɔː(r)]['frəʊz(ə)n]) .
Line a buttered 8 - or 9 - inch pie pan with chiles (fresh , canned or frozen) .
线 一个 涂黄油的 8 - 或者 9 - 英寸 馅饼 平底锅 和 辣椒 (新鲜的 , 罐装 或者 冷冻) .

在涂了黄油的 8 或 9 英寸馅饼盘里铺上辣椒（新鲜的、罐装的或冷冻的）。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [ðə; ði] [tʃiːz] .
Sprinkle with the cheese .
撒 和 这 奶酪 .

撒上奶酪碎。

[biːt] [egz] [ænd; ənd] [kəm'baɪn] [wɪð] [hɑːf] - [ænd; ənd] - [hɑːf][ænd; ənd]['gɑːlɪk][sɔːlt] .
Beat eggs and combine with half - and - half and garlic salt .
打 鸡蛋 和 结合 和 一半 - 和 - 一半 和 蒜 盐 .

将鸡蛋打散，与半奶油和蒜盐混合。

[pɔː(r)]['əʊvə(r)] [tʃiːz] .
Pour over cheese .
倒 超过 奶酪 .

淋在奶酪上。

[beɪk] [æt; ət] - [dɪ'griːz] [ef][fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl][ðə; ði] ['kʌstəd] [hæz; həz][set] .
Bake at 325 degrees F for about 40 minutes or until the custard has set .
烤 在 - 学位 F 为了 关于 - 分钟 或者 直到 这 蛋奶冻 有 放 .

在华氏325度下烘烤约40分钟，或直至蛋奶糊凝固。

[kʌt] [ɪn] ['wedʒɪz] [ænd; ənd] [sɜːv] .
Cut in wedges and serve .
切 在 楔形 和 服务 .

切成楔形即可食用。

[sɜːrvz] [fɔːr] . -
Serves 4 . 15
服务 4 . -

可供 4.15 人食用

[prɪ'peərɪŋ] [freʃ] ['tʃɪli]
PREPARING FRESH CHILE
准备 新鲜的 智利

准备新鲜辣椒

[sɪ'lekt] [plʌmp] [freʃ] [njuː] ['meksɪkəʊ] - [grəʊn] ['tʃɪli] [pɒdz] , ['aɪðə(r)] [griːn] [ɔː(r)] [red] .
Select plump fresh New Mexico - grown chile pods , either green or red .
选择 丰满 新鲜的 新的 墨西哥 - 生长 智利 豆荚 , 任何一个 绿色的 或者 红色的 .

挑选饱满新鲜的新墨西哥州产辣椒，可以是绿色的，也可以是红色的。

[ðə; ði][və'raɪəti][ɒv; əv][ðə; ði] ['tʃɪli] [wɪl] [dɪ'tɜːmɪn] [haʊ] [hɒt][ˌaɪ 'tiː][ɪz] .
The variety of the chile will determine how hot it is .
这 种类 的 这 智利 将要 决定 如何 热的 它 是 .

辣椒的品种决定了它的辣度。

([siː] “ ['tʃɪli] — [njuː] ['mɛksɪˌkoʊz]['faɪəri][səʊl] ” [ænd; ənd][ðə; ði][ˌnɑːkə'jɑːmə] [skeɪl] [ɪn][ðə; ði][best]
(See “ Chile — New Mexico's Fiery Soul ” and the Nakayama Scale in The Best
(看 “ 智利 — 新的 墨西哥的 火热 灵魂 ” 和 这 中山 规模 在 这 最好的
[frɒm; frəm] [njuː] ['meksɪkəʊ] ['kitʃinz] .)
from New Mexico Kitchens .)
从 新的 墨西哥 厨房 .)

（参见《新墨西哥州最佳厨房》中的“辣椒——新墨西哥州的火热灵魂”和中山辣椒等级。）

[nju:] ['meksɪkəʊ] # [sɪks][ænd; ənd]['ænəˌhaɪm][ɑ:(r); ə(r)] [tu:] [ɒv; əv][ðə; ði]['maɪldɪst] [və'raɪətiz] ,

New	Mexico	#	6	and	Anaheim	are	two	of	the	mildest	varieties	,
新的	墨西哥	#	6	和	阿纳海姆	是	二	的	这	最温和	品种	,

新墨西哥6号和阿纳海姆是两种最温和的品种。

[ænd; ənd][nu:mɛks][bɪg][dʒɪm] [reɪts] # [θri:][ɒn][ə; eɪ] [skeɪl] [ɒv; əv] - .

and	Numex	Big	Jim	rates	#	3	on	a	scale	of	10	.
和	纽梅克斯	大的	吉姆	利率	#	3	在	一个	规模	的	-	.

Numex Big Jim 在 10 分制中排名第 3。

([ðə; ði] ['sɪzlɪŋ] [ˌhælə'peɪnjəʊ][ɪz]['əʊnli] # ['sɛvən] !)

(	The	sizzling	jalapeño	is	only	#	7	!	)
(	这	炙热	墨西哥辣椒	是	仅有的	#	7	!	)

（辣味墨西哥辣椒才7号！）

[slɪt] [pɒdz] ['leŋθwaɪz] [ænd; ənd] [rɪ'mu:v] [si:dz] [ænd; ənd] [veɪns] , [wɪtʃ] [meɪk] [tʃ'ɪliz] [fɑ:(r)] [tu:] [hɒt]

Slit	pods	lengthwise	and	remove	seeds	and	veins	,	which	make	chiles	far	too	hot
缝隙	豆荚	纵向	和	消除	种子	和	静脉	,	哪个	制作	辣椒	远的	也	热的

[fɔ:(r); fə(r)][məʊst] ['pælət] .

for	most	palates	.
为了	最多	味蕾	.

将辣椒荚纵向切开，去除辣椒籽和辣椒筋，这样处理后的辣椒对大多数人来说都太辣了。

[pleɪs] [pɒdz][ɒn][ə; eɪ][fɔɪl] - [laɪnd] ['kʊki] [ʃi:t] ['ʌndə(r)]['brɔɪlə(r)] .

Place	pods	on	a	foil	-	lined	cookie	sheet	under	broiler	.
地方	豆荚	在	一个	挫败	-	衬里	曲奇饼	床单	在下面	肉鸡	.

将豆荚放在铺有锡纸的烤盘上，置于烤箱上层烤架下。

[ɔ:(r)] [pleɪs] [pɒdz][ɒn]['aʊtdɔ:(r)] [grɪl] .

Or	place	pods	on	outdoor	grill	.
或者	地方	豆荚	在	户外的	炙烤	.

或者将豆荚放在户外烧烤架上。

[rəʊst] [pɒdz] , ['tɜ:nɪŋ] ['fri:kwəntli] [səʊ] [ðeɪ] [dəʊnt] [bɜ:n] .

Roast	pods	,	turning	frequently	so	they	don't	burn	.
烤	豆荚	,	转弯	频繁地	所以	他们	不	烧伤	.

烤制豆荚，经常翻动，以免烤焦。

[wen] ['tʃɪli] [skɪnz] [ɑ:(r); ə(r)] ['blɪstəd] [ænd; ənd] [lu:s] ,

When	chile	skins	are	blistered	and	loose	,
什么时候	智利	皮肤	是	起泡的	和	松动的	,

当辣椒皮起泡松动时，

[rɪ'mu:v] [frɒm; frəm]['faɪə(r)] ([tɒŋz] [wʊd] [bi:; bi]['hændi][fɔ:(r); fə(r)] [ðɪs]) [ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] [dæmp]

remove	from	fire	(	tongs	would	be	handy	for	this	)	and	cover	with	damp
消除	从	火	(	钳	会	是	便利	为了	这	)	和	覆盖	和	潮湿

['taʊəlz] [ʌn'tɪl] [ku:l] .

towels	until	cool	.
毛巾	直到	凉爽的	.

从火上移开（用钳子会很方便），用湿毛巾盖住直至冷却。

[pi:l] [skɪnz][frɒm; frəm][stem] ['daʊnwəd] .

Peel	skins	from	stem	downward	.
果皮	皮肤	从	干	向下	.

从茎部向下剥皮。

[tʃ'ɪliz] [ɑ:(r); ə(r)] [ðen] ['redi] [tu:; tə][ju:z][ɔ:(r)][tu:; tə] [fri:z] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]['fju:tʃə(r)] .

Chiles	are	then	ready	to	use	or	to	freeze	for	the	future	.
辣椒	是	然后	准备好	到	使用	或者	到	冻结	为了	这	未来	.

辣椒随后即可食用或冷冻保存以备后用。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɒnt] [tuː; tə] [seɪv] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [skɪn] [frɒm; frəm] ['biːɪŋ] ['blɪstəd] [baɪ] [ðə; ði] [tʃ'ɪliz] ,

If	you	want	to	save	your	own	skin	from	being	blistered	by	the	chiles	,
如果	你	想	到	节省	你的	自己的	皮肤	从	存在	起泡的	经过	这	辣椒	,

如果你想避免被辣椒灼伤皮肤，

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

《新墨西哥杂志》之《新墨西哥厨(New Mexico Magazine's A Taste of New)

[juː; jʊ][hæd; həd]['betə(r)][weə(r)] [θɪn] ['rʌbə(r)] [glʌvz] [waɪl] [juː; jʊ] [wɜːk] .

you	had	better	wear	thin	rubber	gloves	while	you	work	.
你	有	更好的	穿	薄的	橡皮	手套	尽管	你	工作	.

你工作时最好戴上薄橡胶手套。

[griːn] ['tʃɪli] [sɔːs]

GREEN	CHILE	SAUCE
绿色的	智利	酱

青辣椒酱

¼ [kʌp]['sæləd][ɔː(r)] ['ɒlɪv] [ɔɪl]

¼	cup	salad	or	olive	oil
¼	杯子	沙拉	或者	橄榄	油

¼ 杯沙拉油或橄榄油

[wʌn][kləʊv]['gɑːlɪk] , [mɪnst]

1	clove	garlic	,	minced
1	丁香	蒜	,	剁碎

1瓣蒜，切碎

½ [kʌp] [mɪnst] ['ʌnjən] (['ɒpʃən(ə)l])

½	cup	minced	onion	(	optional	)
½	杯子	剁碎	洋葱	(	选修的	)

½ 杯洋葱碎（可选）

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]

1	tablespoon	flour
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

[wʌn][kʌp]['wɔːtə(r)]

1	cup	water
1	杯子	水

杯水

[wʌn][kʌp] [tʃɒpt] [griːn] ['tʃɪli]

1	cup	chopped	green	chile
1	杯子	切碎	绿色的	智利

杯切碎的青辣椒

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst]

salt	to	taste
盐	到	品尝

加盐调味

['səʊteɪ]['gɑːlɪk][ænd; ənd]['ʌnjən][ɪn][ɔɪl][ɪn] ['hevi] ['sɔːspən] .

Saute	garlic	and	onion	in	oil	in	heavy	saucepan	.
炒	蒜	和	洋葱	在	油	在	重的	平底锅	.

在厚底平底锅中用油爆香蒜末和洋葱碎。

[blend][ɪn]['flaʊə(r)] [wɪð] ['wʊdn] [spuːn] .

Blend	in	flour	with	wooden	spoon	.
混合	在	面粉	和	木制的	勺子	.

用木勺将面粉拌入。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈwɔːtə(r)][ænd; ənd] [griːn] [ˈtʃɪli] [ænd; ənd][mɪks] [wel] .

Add	**water**	**and**	**green**	**chile**	**and**	**mix**	**well**	**.**
添加	水	和	绿色的	智利	和	混合	出色地	.

加入水和青辣椒，搅拌均匀。

[ˌeɪ diː ˈdiː][sɔːlt] .

Add	**salt**	**.**
添加	盐	.

加盐。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl][ænd; ənd] [ˈsɪmə(r)] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈfriːkwəntli] , [fɔː(r); fə(r)][faɪv] [ˈmɪnɪts] .

Bring	**to**	**a**	**boil**	**and**	**simmer**	**,**	**stirring**	**frequently**	**,**	**for**	**5**	**minutes**	**.**
带来	到	一个	熬	和	煨	,	搅拌	频繁地	,	为了	5	分钟	.

煮沸后转小火慢炖，并不时搅拌，炖5分钟。

[ðə; ði] [aʊl] [bɑːrz] [griːn] [ˈtʃɪli]

THE	**OWL**	**BAR'S**	**GREEN**	**CHILE**
这	猫头鹰	酒吧的	绿色的	智利

猫头鹰酒吧的青椒

[ðə; ði] [aʊl] [bɑː(r)] & [ˈkæfeɪ][ɪn][sæn; sɑːn][ænˈtəʊnɪəʊ] , [saʊθ] [ɒv; əv][səˈkɔːroʊ] , [hæz; həz] [bɪˈkʌm] [wɜːld]

The	**Owl**	**Bar**	**&**	**Cafe**	**in**	**San**	**Antonio**	**,**	**south**	**of**	**Socorro**	**,**	**has**	**become**	**world**
这	猫头鹰	酒吧	&	咖啡店	在	圣	安东尼奥	,	南	的	索科罗	,	有	变得	世界

[rɪˈnaʊnd] — [ˈlɪtərəli] !

renowned	**—**	**literally**	**!**
著名	—	字面上地	!

位于圣安东尼奥索科罗以南的猫头鹰酒吧咖啡馆 (The Owl Bar & Cafe) 已享誉全球——名副其实!

— [fɔː(r); fə(r)][ɪts][hjuːdʒ] , [ˈdʒuːsi][ˈhæmbɜːgə(r)z] .

—	**for**	**its**	**huge**	**,**	**juicy**	**hamburgers**	**.**
—	为了	它是	巨大的	,	多汁的	汉堡包	.

——因为它的汉堡个头大、肉质鲜嫩多汁。

([ɪts] [biːn] [ˈfiːtʃəd] [ɪn] [njuː] [ˈmeksɪkəʊ][ˌmægəˈziːn] , [-] [æmˈbæsədə(r)][ˌmægəˈziːn][ænd; ənd][ðə; ði] ['wɒʃɪŋtən] [pəʊst] .)

(	**It's**	**been**	**featured**	**in**	**New**	**Mexico**	**Magazine**	**,**	**TWA's**	**Ambassador**	**Magazine**	**and**	**the**	**Washington**	**Post**	**.**	**)**
(	它是	到过	特色	在	新的	墨西哥	杂志	,	环球航空的	大使	杂志	和	这	华盛顿	邮政	.	)

（曾刊登于《新墨西哥州杂志》、《环球航空大使杂志》和《华盛顿邮报》。）

[bʌt; bət][ðə; ði]['kæfeɪ][ɪz]['ɔːlsəʊ] [nəʊn] [fɔː(r); fə(r)][ɪts] ['ætməsfɪə(r)] [ænd; ənd][ɪts] [griːn] ['tʃɪli] .

But	**the**	**cafe**	**is**	**also**	**known**	**for**	**its**	**atmosphere**	**and**	**its**	**green**	**chile**	**.**
但	这	咖啡店	是	还	已知	为了	它是	气氛	和	它是	绿色的	智利	.

但这家咖啡馆也因其氛围和青椒而闻名。

[ðə; ði]['siːkrət] , [sez] [rəʊ'wiːnə]['bɑːkə] , [ðə; ði]['əʊnə(r)] , [ɪz] in16

The	**secret**	**,**	**says**	**Rowena**	**Baca**	**,**	**the**	**owner**	**,**	**is**	**in16**
这	秘密	,	说道	罗文娜	巴卡	,	这	所有者	,	是	in16

店主罗威娜·巴卡说，秘诀在于16

[ðə; ði] ['sɪmərɪŋ] .

the	**simmering**	**.**
这	煨煮	.

煨煮中。

3½ [paʊndz] [hɒt] [griːn] ['tʃɪli]

3½	**pounds**	**hot**	**green**	**chile**
3½	磅	热的	绿色的	智利

3.5磅辣青椒

1½ [paʊndz] ['hæmbɜ:gə(r)] [mi:t]

1½	pounds	hamburger	meat
1½	磅	汉堡包	肉

1.5磅汉堡肉

[θri:] [kləʊvz] ['gɑ:lɪk] , [mɪnst]

3	cloves	garlic	,	minced
3	丁香	蒜	,	剁碎

3瓣蒜，切碎

[ˌtu:'tu:] [kwɔ:ts] ['wɔ:tə(r)]

2	quarts	water
2	夸脱	水

2夸脱水

[sɔ:lt][tu:; tə] [teɪst]

salt	to	taste
盐	到	品尝

加盐调味

[rəʊst] , [pi:l] , [ænd; ənd][daɪs] [gri:n] ['tʃɪli] .

Roast	,	peel	,	and	dice	green	chile	.
烤	,	果皮	,	和	骰子	绿色的	智利	.

将青辣椒烤熟、去皮、切丁。

[ɪn][ə; eɪ] ['hevi] ['skɪlɪt] , [braʊn] [ðə; ði] [mi:t] [ænd; ənd][dreɪn] [ɪk'ses] [fæt] .

In	a	heavy	skillet	,	brown	the	meat	and	drain	excess	fat	.
在	一个	重的	煎锅	,	棕色的	这	肉	和	流走	过量的	胖的	.

在厚底煎锅中，将肉煎至棕色，沥去多余的油脂。

[ɪn] [lɑ:dʒ] ['hevi] ['sɔ:spən] , ['kʌvə(r)] ['tʃɪli] [ænd; ənd]['gɑ:lɪk] [wɪð] ['wɔ:tə(r)][ænd; ənd] [brɪŋ] [tu:; tə]

In	large	heavy	saucepan	,	cover	chile	and	garlic	with	water	and	bring	to
在	大的	重的	平底锅	,	覆盖	智利	和	蒜	和	水	和	带来	到

['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] .

boiling	point	.
沸腾	观点	.

在一个大的厚底平底锅中，加水没过辣椒和大蒜，煮沸。

[mɪks][ɪn][ðə; ði] [mi:t] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] , ['taɪtli] ['kʌvəd] , [fɔ:(r); fə(r)][æt; ət] [li:st] [θri:] ['aʊəz] .

Mix	in	the	meat	and	simmer	,	tightly	covered	,	for	at	least	3	hours	.
混合	在	这	肉	和	煨	,	紧紧	涵盖	,	为了	在	至少	3	小时	.

加入肉块，盖紧锅盖，小火慢炖至少 3 小时。

[ˌeɪ di: 'di:][sɔ:lt][tu:; tə] [teɪst] .

Add	salt	to	taste	.
添加	盐	到	品尝	.

根据口味加盐。

[gri:n] ['tʃɪli] [stju:]

GREEN	CHILE	STEW
绿色的	智利	炖

青椒炖菜

[rəʊ'zelə] ['fredrɪk] [ɒv; əv] - [ɪz] [nəʊn] [fɔ:(r); fə(r)][hɜ:(r); hə(r)] [gʊd] ['kʊkɪŋ] .

Rosella	Frederick	of	Cochití	is	known	for	her	good	cooking	.
罗塞拉	弗雷德里克	的	-	是	已知	为了	她	好的	烹饪	.

来自科奇蒂的罗塞拉·弗雷德里克以其精湛的厨艺而闻名。

[wʌn][ɒv; əv][hɜ:(r); hə(r)] ['speʃəltiz] [ɪz][hɜ:(r); hə(r)] [gri:n] ['tʃɪli] [stju:] .

One	of	her	specialties	is	her	green	chile	stew	.
一	的	她	专业	是	她	绿色的	智利	炖	.

她的拿手菜之一是青椒炖菜。

[fɔː(r); fə(r)] [fiːst] [deɪz] ,

For	feast	days	,
为了	盛宴	天	,

节日期间，

[ʃiː; ʃi]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [meɪks] [ɪ'nɔːməs] [pɒts][ɒv; əv] [stjuː] [ˌaʊt'saɪd]['əʊvə(r)][æn; ən]['əʊpən]['faɪə(r)][ɪn]

she	usually	makes	enormous	pots	of	stew	outside	over	an	open	fire	in
她	通常	制作	巨大的	锅	的	炖	外部	超过	一个	打开	火	在

['ɔːdə(r)][nɒt][tuː; tə] [hiːt] [ʌp][hɜː(r); hə(r)] ['spɒtləs] ['kɪtʃɪn] .

order	not	to	heat	up	her	spotless	kitchen	.
命令	不是	到	热	向上	她	一尘不染	厨房	.

她通常会在室外用明火炖一大锅炖菜，以免弄热她一尘不染的厨房。

[ʃiː; ʃi][hæz; həz][kʌt] [daʊn] [hɜː(r); hə(r)]['resəpi][tuː; tə]['fæməli][saɪz][fɔː(r); fə(r)][ˌjuː 'es] .

She	has	cut	down	her	recipe	to	family	size	for	us	.
她	有	切	向下	她	食谱	到	家庭	尺寸	为了	我们	.

她把食谱的份量改成了适合我们家的份量。

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] [liːn] [tʃʌk]

2	pounds	lean	chuck
2	磅	倾斜	查克

2磅瘦牛肩肉

[lɑːd] [ɔː(r)] ['kʊkɪŋ] [ɔɪl]

Lard	or	cooking	oil
猪油	或者	烹饪	油

猪油或食用油

½ ['miːdiəm] ['ʌnjən] , [tʃɒpt]

½	medium	onion	,	chopped
½	中等的	洋葱	,	切碎

半个中等大小的洋葱，切碎

[fɔːr] ['miːdiəm] [pə'teɪtəʊz] (['ɒpʃən(ə)l])

4	medium	potatoes	(	optional	)
4	中等的	土豆	(	选修的	)

4个中等大小的土豆（可选）

[fɔːr] ['miːdiəm] [zu'kiːni] (['ɒpʃən(ə)l])

4	medium	zucchini	(	optional	)
4	中等的	西葫芦	(	选修的	)

4根中等大小的西葫芦（可选）

- [lɑːdʒ] [griːn] [tʃ'ɪliz] , ['rəʊstɪd] , [piːld] [ænd; ənd][kʌt][ɪn] ['piːsɪz]

12	large	green	chiles	,	roasted	,	peeled	and	cut	in	pieces
-	大的	绿色的	辣椒	,	烤	,	去皮	和	切	在	件

12个大青辣椒，烤熟、去皮、切块

[ɔː(r)][wʌn]['sɛvən] - [aʊns] [kən'teɪnə(r)]['frəʊz(ə)n] [tʃɒpt] [griːn] ['tʃɪli]

or	1	7	-	ounce	container	frozen	chopped	green	chile
或者	1	7	-	盎司	容器	冷冻	切碎	绿色的	智利

或 1 罐 7 盎司的冷冻切碎青辣椒

[ɔː(r)][ˌtuː'tuː][fɔːr] - [aʊns] [kænz] [tʃɒpt] [griːn] ['tʃɪli]

or	2	4	-	ounce	cans	chopped	green	chile
或者	2	4	-	盎司	罐头	切碎	绿色的	智利

或者 2 罐 4 盎司的切碎青辣椒

[wʌn] ['tiːspuːn] ['gɑːlɪk][sɔːlt]

1	teaspoon	garlic	salt
1	茶匙	蒜	盐

1茶匙蒜盐

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[sɪks] - ['sɛvən] [kʌps] ['wɔːtə(r)]
6 **-** **7** **cups** **water**
6 - 7 杯子 水

6-7 杯水

[kʌt] [ðə; ði] [miːt] [ʌp] ['ɪntuː] ['veri] [smɔːl] ['piːsɪz] — [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] [kjuːbz] — [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn]
Cut **the** **meat** **up** **into** **very** **small** **pieces** **—** **about** **2** **-** **inch** **cubes** **—** **and** **brown** **in**
切 这 肉 向上 进入 非常 小的 件 — 关于 2 - 英寸 立方体 — 和 棕色的 在
[ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ɔɪl] [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ,
a **little** **oil** **in** **a** **large** **,**
一个 小的 油 在 一个 大的 ,

将肉切成非常小的块——大约 2 英寸的立方体——然后在大的平底锅中用少许油煎至棕色，

[diːp] ['hevi] [pæn] .
deep **heavy** **pan** **.**
深的 重的 平底锅 .

深而重的平底锅。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] ['ʌnjənz] .
Add **the** **onions** **.**
添加 这 洋葱 .

加入洋葱。

[piːl] [ænd; ənd] [daɪs] [ðə; ði] [pə'teɪtəʊz] [ænd; ənd] [braʊn] [ðem; ðəm] [wɪð] [ðə; ði] [miːt] .
Peel **and** **dice** **the** **potatoes** **and** **brown** **them** **with** **the** **meat** **.**
果皮 和 骰子 这 土豆 和 棕色的 他们 和 这 肉 .

将土豆去皮切丁，与肉一起煎至金黄。

([rəʊ'zelə] [dʌz] [nɒt] ['flaʊə(r)] [ðə; ði] [miːt] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [ðə; ði] [stjuː] [tuː] [θɪk] [fɔː(r); fə(r)]
(**Rosella** **does** **not** **flour** **the** **meat** **because** **it** **makes** **the** **stew** **too** **thick** **for**
(罗塞拉 做 不是 面粉 这 肉 因为 它 制作 这 炖 也 厚的 为了
[hɜː(r); hə(r)] ['fæmɪliz] [teɪst] .)
her **family's** **taste** **.** **)**
她 家庭的 品尝 .)

（罗塞拉不给肉裹面粉，因为那样炖出来的汤太稠，她家人不喜欢。）

[wen] [ðə; ði] [miːt] [ænd; ənd] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [pə'teɪtəʊz] ([ɪf] [juːst]) [hæv; həv] [biːn] [braʊn] , [dreɪn]
When **the** **meat** **and** **onion** **and** **potatoes** **(** **if** **used** **)** **have** **been** **browned** **,** **drain**
什么时候 这 肉 和 洋葱 和 土豆 (如果 用过的) 有 到过 棕色 , 流走
[ɒf] ['eni] [ɪk'ses] [fæt] .
off **any** **excess** **fat** **.**
离开 任何 过量的 胖的 .

当肉、洋葱和土豆（如果使用）炒至棕色后，沥去多余的油脂。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] [zu'kiːni] , [ɪf] [juːst] , [ðə; ði] [tʃ'ɪliz] , ['gɑːlɪk] [sɔːlt] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['wɔːtə(r)] .
Add **the** **zucchini** **,** **if** **used** **,** **the** **chiles** **,** **garlic** **salt** **,** **salt** **and** **water** **.**
添加 这 西葫芦 , 如果 用过的 , 这 辣椒 , 蒜 盐 , 盐 和 水 .

如果使用西葫芦，则加入西葫芦、辣椒、蒜盐、盐和水。

[brɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [bɔɪl] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [æt; ət] [liːst] [ə; eɪ] [hɑːf] ['aʊə(r)] .
Bring **to** **a** **boil** **and** **simmer** **for** **at** **least** **a** **half** **hour** **.**
带来 到 一个 熬 和 煨 为了 在 至少 一个 一半 小时 .

煮沸后，小火慢炖至少半小时。

['leɪdl] ['ɪntuː] [bəʊlz] [ænd; ənd] [sɜːv] [wɪð] [ˌhəʊm'meɪd] [bred] .
Ladle **into** **bowls** **and** **serve** **with** **homemade** **bread** **.**
勺子 进入 碗 和 服务 和 自制 面包 .

盛入碗中，配自制面包食用。

[ðə; ði] [stjuː] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['iːt(ə)n] [wɪð] [ə; eɪ] [spuːn] , [laɪk] [ə; eɪ] ['hɑːti] [suːp] .

The	stew	should	be	eaten	with	a	spoon	,	like	a	hearty	soup	.
这	炖	应该	是	吃	和	一个	勺子	,	喜欢	一个	爽朗	汤	.

这道炖菜应该像喝浓汤一样用勺子吃。

[sɜːrvz] [sɪks] . -

Serves	6	.	17
服务	6	.	-

可供 6.17 人食用

[red] ['tʃɪli] [sɔːs]

RED	CHILE	SAUCE
红色的	智利	酱

红辣椒酱

[ai]

I
我

我

[ðɪs] [ɪz] [mɑːk] - [trə'dɪʃən(ə)l] ['resəpi] [meɪd] [frɒm; frəm] [həʊl] [draɪ] [red] ['tʃɪli] [pɒdz] ,

This	is	Mark	Nohl's	traditional	recipe	made	from	whole	dry	red	chile	pods	,
这	是	标记	-	传统的	食谱	制成	从	所有的	干燥	红色的	智利	豆荚	,

这是马克·诺尔用整颗干红辣椒荚制作的传统配方。

[ðə; ði] [kaɪnd] [ðæt] [hæŋ] [ɒn] ['evri] [dɔː(r)] - [saɪd] [rɪstrə] [ɪn] [njuː] ['meksɪkəʊ] [ɔː(r)] [ɑː(r); ə(r)] [bɔːt] [ɪn] [bɪg]

the	kind	that	hang	on	every	door	-	side	ristra	in	New	Mexico	or	are	bought	in	big
这	种类	那	悬挂	在	每一个	门	-	边	里斯特拉	在	新的	墨西哥	或者	是	买	在	大的

['plæstɪk] [bægz] [æt; ət] ['suːpəmɑːkɪts] [ænd; ənd] ['rəʊdsaɪd] [stændz] .

plastic	bags	at	supermarkets	and	roadside	stands	.
塑料	包	在	超市	和	路边	站立	.

就是那种挂在新墨西哥州每家每户门口的羊圈里，或者在超市和路边摊用大塑料袋装着卖的羊圈。

[wɒʃ] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [siːdz] , [stemz] , [ænd; ənd] [waɪt] [veɪns] ([ðə; ði] [mɔː(r)] [siːdz] [ænd; ənd] [veɪns]

Wash	and	remove	seeds	,	stems	,	and	white	veins	(	the	more	seeds	and	veins
洗	和	消除	种子	,	茎	,	和	白色的	静脉	(	这	更多的	种子	和	静脉

[juː; jʊ] [liːv] [ɪn] ,

you	leave	in	,
你	离开	在	,

清洗并去除种子、茎和白色叶脉（留下的种子和叶脉越多，

[ðə; ði] [hɔtə] [ðə; ði] [sɔːs] [wɪl] [biː; bi]) .

the	hotter	the	sauce	will	be	)	.
这	更热	这	酱	将要	是	)	.

酱汁会越辣）。

[pleɪs] [pɒdz] [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['ket(ə)l] [ænd; ənd] ['kʌvə(r)] [wɪð] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] .

Place	pods	in	a	large	kettle	and	cover	with	boiling	water	.
地方	豆荚	在	一个	大的	壶	和	覆盖	和	沸腾	水	.

将胶囊放入大水壶中，并倒入沸水没过胶囊。

[kʊk] [ðə; ði] [pɒdz] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [bɪ'kʌm] [plʌmp] [ænd; ənd] ['tendə(r)] .

Cook	the	pods	until	they	become	plump	and	tender	.
厨师	这	豆荚	直到	他们	变得	丰满	和	投标	.

将豆荚煮至饱满软嫩。

[rɪ'muːv] [pɒdz] [ænd; ənd] [rʌn] [ðem; ðəm] [θruː] [jɔː(r); jə(r)] ['blendə(r)] [ɔː(r)] ['prəʊsesə(r)] ([ɪn] [ðə; ði] [əʊld]

Remove	pods	and	run	them	through	your	blender	or	processor	(	in	the	old
消除	豆荚	和	跑步	他们	通过	你的	混合器	或者	处理器	(	在	这	老的

[deɪz] [ðeɪ] [juːst] [ə; eɪ] [fuːd] [mɪl] [ɔː(r)] [fruːt] [pres]) .

days	they	used	a	food	mill	or	fruit	press	)	.
天	他们	用过的	一个	食物	磨	或者	水果	按	)	.

取出豆荚，用搅拌机或料理机打碎（以前人们用食物研磨机或水果压榨机）。

[streɪn] [ðə; ði]['mɪkstʃə(r)][tu:; tə] [rɪ'mu:v] ['pi:sɪz] [ɒv; əv][skɪn][ænd; ənd] [streɪ] [si:dz] .

Strain	the	mixture	to	remove	pieces	of	skin	and	stray	seeds	.
拉紧	这	混合物	到	消除	件	的	皮肤	和	流浪	种子	.

将混合物过滤，去除果皮碎片和散落的种子。

[ˌeɪ di: 'di:][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði]['wɔ:tə(r)][ju:; jʊ] [ju:st] [tu:; tə] [kʊk] [ðə; ði] [pɒdz][ɪn]['ɔ:də(r)][tu:; tə][get]

Add	some	of	the	water	you	used	to	cook	the	pods	in	order	to	get
添加	一些	的	这	水	你	用过的	到	厨师	这	豆荚	在	命令	到	得到

[ðə; ði] [kən'sɪstənsi] [ɒv; əv][tə'mɑ:təʊ] [peɪst] .

the	consistency	of	tomato	paste	.
这	一致性	的	番茄	粘贴	.

加入一些煮番茄荚的水，使之达到番茄酱的稠度。

[tu:; tə] [ðɪs] [ˌeɪ di: 'di:][θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] [fæt] , ['sevrəl] [kləʊvz] [ɒv; əv] [mɪnst] ['gɑ:lɪk] , [wʌn] ['ti:spu:n]

To	this	add	3	tablespoons	fat	,	several	cloves	of	minced	garlic	,	1	teaspoon
到	这	添加	3	汤匙	胖的	,	一些	丁香	的	剁碎	蒜	,	1	茶匙

[draɪd] [ˌɒrɪ'gɑ:nəʊ] ,

dried	oregano	,
干燥	牛至	,

加入3汤匙油脂、几瓣蒜末、1茶匙干牛至，

[ænd; ənd][wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt] .

and	1	teaspoon	salt	.
和	1	茶匙	盐	.

以及1茶匙盐。

[brɪŋ] [sɔ:s] [tu:; tə][ə; eɪ][bɔɪl] , [rɪ'dju:s] [hi:t] , [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [fɔ:(r); fə(r)][ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Bring	sauce	to	a	boil	,	reduce	heat	,	and	simmer	for	about	45	minutes	.
带来	酱	到	一个	熬	,	减少	热	,	和	煨	为了	关于	-	分钟	.

将酱汁煮沸，转小火慢炖约 45 分钟。

[ðɪs] [ɪz][jɔ:(r); jə(r)]['beɪsɪk] [red] ['tʃɪli] [sɔ:s] [ænd; ənd][ɪz][ðə; ði] ['smu:ðɪst] [ju:; jʊ][kæn; kən] [meɪk] .

This	is	your	basic	red	chile	sauce	and	is	the	smoothest	you	can	make	.
这	是	你的	基本的	红色的	智利	酱	和	是	这	最顺滑	你	能	制作	.

这是最基本的红辣椒酱，也是你能做出的最顺滑的酱汁。

[tu:; tə] [ðɪs] [ju:; jʊ][kæn; kən][ˌeɪ di: 'di:]['pɪntəʊ] [bi:nz] , [mi:t] , ['ʌnjənz] ,

To	this	you	can	add	pinto	beans	,	meat	,	onions	,
到	这	你	能	添加	平托	豆子	,	肉	,	洋葱	,

你可以在此基础上加入斑豆、肉、洋葱。

[ɔ:(r)][tə'mɑ:təʊz][tu:; tə] [kən'strʌkt] [jɔ:(r); jə(r)] ['feɪvərɪt] [nju:] ['meksɪkəʊ]['resəpɪz] ,

or	tomatoes	to	construct	your	favorite	New	Mexico	recipes	,
或者	西红柿	到	构造	你的	最喜欢的	新的	墨西哥	食谱	,

或者用番茄来制作你最喜欢的新墨西哥州菜肴，

[ɔ:(r)][ju:z][æz; əz][ɪz][tu:; tə][gəʊ]['əʊvə(r)][bʌ'ri:təʊz][ɔ:(r)] [ˌentʃɪ'lɑ:də] [pleɪts] .

or	use	as	is	to	go	over	burritos	or	enchilada	plates	.
或者	使用	作为	是	到	去	超过	墨西哥卷饼	或者	墨西哥辣酱玉米饼	盘子	.

或者直接淋在墨西哥卷饼或辣酱玉米饼上。

[red] ['tʃɪli] [sɔ:s] [ˌaɪ 'aɪ]

RED	CHILE	SAUCE	II
红色的	智利	酱	二

红辣椒酱 II

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['ɒlɪv] [ɔɪl][ɔ:(r)][lɑ:d]

3	tablespoons	olive	oil	or	lard
3	汤匙	橄榄	油	或者	猪油

3汤匙橄榄油或猪油

[wʌn] [kləʊv] ['gɑːlɪk] , [mɪnst]
1 **clove** **garlic** **,** **minced**
1 丁香 蒜 , 剁碎

1瓣蒜，切碎

½ [kʌp] [njuː] ['meksɪkəʊ] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)]
½ **cup** **New** **Mexico** **chile** **powder**
½ 杯子 新的 墨西哥 智利 粉末

½ 杯新墨西哥辣椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 **tablespoons** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['wɔːtə(r)]
2 **cups** **water**
2 杯子 水

杯水

[sɔːlt] [tuː; tə] [teɪst]
salt **to** **taste**
盐 到 品尝

加盐调味

['səʊteɪ] [ðə; ði] ['gɑːlɪk] [ɪn] [ɔɪl] .
Saute **the** **garlic** **in** **oil** **.**
炒 这 蒜 在 油 .

用油爆香蒜末。

[blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] ['kwɪkli] [wɪð] [ə; eɪ] ['wʊdn] [spuːn] .
Blend **in** **flour** **and** **chile** **powder** **quickly** **with** **a** **wooden** **spoon** **.**
混合 在 面粉 和 智利 粉末 迅速地 和 一个 木制的 勺子 .

用木勺快速拌入面粉和辣椒粉。

([biː; bi] ['keəf(ə)l] [nɒt] [tuː; tə] [bɜːn] [ðə; ði] ['tʃɪli] .)
(**Be** **careful** **not** **to** **burn** **the** **chile** **.** **)**
(是 小心 不是 到 烧伤 这 智利 .)

（注意不要把辣椒烧焦。）

[blend] [ɪn] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [kʊk] [tuː; tə] [dɪ'zaɪəd] [kən'sɪstənsi] , ['ædɪŋ] [mɔː(r)] ['wɔːtə(r)] [æz; əz] [dɪ'zaɪəd]
Blend **in** **water** **and** **cook** **to** **desired** **consistency** **,** **adding** **more** **water** **as** **desired**
混合 在 水 和 厨师 到 想要的 一致性 , 添加 更多的 水 作为 想要的
.
:
.

加水搅拌均匀，煮至所需稠度，可根据需要添加更多水。

[ɪf] [juː; jʊ] [hæv; həv] [stɒk] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['wɔːtə(r)] , [səʊ] [mʌtʃ] [ðə; ði] ['betə(r)] .
If **you** **have** **stock** **instead** **of** **water** **,** **so** **much** **the** **better** **.**
如果 你 有 库存 反而 的 水 , 所以 很多 这 更好的 .

如果你有的是股票而不是水，那就更好了。

[ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] [tuː; tə] [teɪst] . -
Add **salt** **to** **taste** **.** **18**
添加 盐 到 品尝 . -

根据口味加盐。18

['sælsə]
SALSA
萨尔萨

萨尔萨舞

[ˌtuːˈtuː][təˈmɑːtəʊz] , ['miːdiəm] [saɪz]

2	tomatoes	,	medium	size
2	西红柿	,	中等的	尺寸

2个中等大小的西红柿

[wʌn] [bəˈmjuːdə] ['ʌnjən] , ['miːdiəm] [saɪz]

1	Bermuda	onion	,	medium	size
1	百慕大	洋葱	,	中等的	尺寸

1个中等大小的百慕大洋葱

[wʌn] [kləʊv] ['gɑːlɪk]

1	clove	garlic
1	丁香	蒜

1瓣大蒜

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[ˌtuːˈtuː][ɔː(r)][mɔː(r)] [griːn] [tʃˈɪliz]

2	or	more	green	chiles
2	或者	更多的	绿色的	辣椒

2个或更多青辣椒

[juːz] [freʃ] [tʃˈɪliz] (['rəʊstɪd] , [piːld] [ænd; ənd] ['siːdɪd]) [ɔː(r)]['frəʊz(ə)n][ɔː(r)] [kænd] [tʃˈɪliz] .

Use	fresh	chiles	(	roasted	,	peeled	and	seeded	)	or	frozen	or	canned	chiles	.
使用	新鲜的	辣椒	(	烤	,	去皮	和	播种	)	或者	冷冻	或者	罐装	辣椒	.

使用新鲜辣椒（烤熟、去皮去籽）或冷冻或罐装辣椒。

[tʃɒp] [ðə; ði] [tʃˈɪliz] , [təˈmɑːtəʊz][ænd; ənd] ['ʌnjən] ['veri] [faɪn] .

Chop	the	chiles	,	tomatoes	and	onion	very	fine	.
劈	这	辣椒	,	西红柿	和	洋葱	非常	美好的	.

将辣椒、西红柿和洋葱切成非常细的丁。

([doʊnt] [luːz] [ðə; ði][dʒuːs][ɒv; əv][ðə; ði][təˈmɑːtəʊz] ！)

(	Don't	lose	the	juice	of	the	tomatoes	!	)
(	不	失去	这	汁	的	这	西红柿	！	)

（别把番茄汁弄丢了！）

[mæʃ] [ðə; ði]['gɑːlɪk] [wɪð] [ðə; ði][sɔːlt] .

Mash	the	garlic	with	the	salt	.
捣碎	这	蒜	和	这	盐	.

将蒜瓣和盐一起捣碎。

[mɪks] [wel] .

Mix	well	.
混合	出色地	.

充分搅拌。

[ˌeɪ diː ˈdiː][mɔː(r)] [tʃˈɪliz] [tuː; tə][suːt][jɔː(r); jə(r)] [teɪst] .

Add	more	chiles	to	suit	your	taste	.
添加	更多的	辣椒	到	套装	你的	品尝	.

根据个人口味添加更多辣椒。

[əˈlaʊ] ['fleɪvəz] [tuː; tə] [blend] [æt; ət] [liːst] [æn; ən]['aʊə(r)] [bɪˈfɔː(r)] ['juːzɪŋ] .

Allow	flavors	to	blend	at	least	an	hour	before	using	.
允许	口味	到	混合	在	至少	一个	小时	前	使用	.

使用前至少让各种味道融合一个小时。

[stɔː(r)][ɪn][rɪˈfrɪdʒəreɪtə(r)][ɔː(r)]['friːzə(r)] .

Store	in	refrigerator	or	freezer	.
店铺	在	冰箱	或者	冰箱	.

冷藏或冷冻保存。

[juːz] [ɒn] [tˈɑːkəʊz] , [egz] [ɔː(r)][ˈhæmbɜːgə(r)z] [ɔː(r)][æz; əz] [ə; eɪ] [dɪp] [fɔː(r); fə(r)] [tɔːsˈtɑːðɑː] .

Use	**on**	**tacos**	**,**	**eggs**	**or**	**hamburgers**	**or**	**as**	**a**	**dip**	**for**	**tostados**	**.**
使用	在	墨西哥卷饼	,	鸡蛋	或者	汉堡包	或者	作为	一个	蘸	为了	烤面包	.

可用于墨西哥卷饼、鸡蛋或汉堡包，或作为墨西哥烤饼的蘸酱。

[meɪks] [əˈbaʊt] [wʌn] [paɪnt] .

Makes	**about**	**1**	**pint**	**.**
制作	关于	1	品脱	.

大约可制成1品脱。

[ˈpwebləʊ] [red] [ˈtʃɪli] [stjuː]

PUEBLO	**RED**	**CHILE**	**STEW**
普韦布洛	红色的	智利	炖

普韦布洛红辣椒炖菜

[ðɪs] [ˈresəpi] [ˈkɒmz] [frɒm; frəm] [ˈsæntə] [ˈklara] [ˈpwebləʊ] [frɒm; frəm] [ðə; ðɪ] [ˈdʒəʊzəf; ˈdʒəʊsəf] [ˈloʊnˌwʊlf] [ˈfæməli] .

This	**recipe**	**comes**	**from**	**Santa**	**Clara**	**Pueblo**	**from**	**the**	**Joseph**	**Lonewolf**	**family**	**.**
这	食谱	来	从	圣诞老人	克拉拉	普韦布洛	从	这	约瑟夫	孤狼	家庭	.

这个食谱来自圣克拉拉普韦布洛的约瑟夫·洛内沃尔夫家族。

- [paʊndz] [stjuː] [biːf]

10	**pounds**	**stew**	**beef**
-	磅	炖	牛肉

10磅炖牛肉

[ˌtuːˈtuː] [ˈgælənz] [ˈwɔːtə(r)]

2	**gallons**	**water**
2	加仑	水

2加仑水

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [sɔːlt]

2	**tablespoons**	**salt**
2	汤匙	盐

2汤匙盐

[faɪv] [paʊndz] [pəˈteɪtəʊz]

5	**pounds**	**potatoes**
5	磅	土豆

5磅土豆

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [red] [ˈtʃɪli] [ˈpaʊdə(r)]

2	**cups**	**red**	**chile**	**powder**
2	杯子	红色的	智利	粉末

杯红辣椒粉

½ [kʌp] [bluː] [ˈkɔːnmiːl]

½	**cup**	**blue**	**cornmeal**
½	杯子	蓝色的	玉米粉

半杯蓝色玉米粉

[kʌt] [miːt] [ɪn] [wʌn] - [ɪntʃ] [kjuːbz] .

Cut	**meat**	**in**	**1**	**-**	**inch**	**cubes**	**.**
切	肉	在	1	-	英寸	立方体	.

将肉切成 1 英寸的立方体。

[ˈkʌvə(r)] [wɪð] [ˈwɔːtə(r)] [ænd; ənd] [brɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [bɔɪl] [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [ˈket(ə)l] .

Cover	**with**	**water**	**and**	**bring**	**to**	**a**	**boil**	**in**	**a**	**large**	**kettle**	**.**
覆盖	和	水	和	带来	到	一个	熬	在	一个	大的	壶	.

加水没过食材，放入大水壶中煮沸。

[rɪ'djuːs] [hiːt] [tuː; tə] ['sɪmə(r)] [ænd; ənd] [kʊk] , ['kʌvəd] , [fɔː(r); fə(r)] [ə'baʊt] [fɔːr] ['aʊəz] .

Reduce	**heat**	**to**	**simmer**	**and**	**cook**	**,**	**covered**	**,**	**for**	**about**	**4**	**hours**	**.**
减少	热	到	煨	和	厨师	,	涵盖	,	为了	关于	4	小时	.

转小火慢炖，盖上锅盖，炖约 4 小时。

['miːnwaɪl] , [piːl] [ænd; ənd] [kjuːb] [pə'teɪtəʊz] .

Meanwhile	**,**	**peel**	**and**	**cube**	**potatoes**	**.**
同时	,	果皮	和	立方体	土豆	.

同时，将土豆去皮切块。

[ˌeɪ diː 'diː] [pə'teɪtəʊz] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ænd; ənd] [kʊk] [fɔː(r); fə(r)] 1½ ['aʊəz] .

Add	**potatoes**	**and**	**salt**	**and**	**cook**	**for**	**1½**	**hours**	**.**
添加	土豆	和	盐	和	厨师	为了	1½	小时	.

加入土豆和盐，煮1个半小时。

['meʒə(r)] [red] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] [ænd; ənd] ['kɔːnmiːl] ['ɪntuː] [bəʊl] [wɪð] [ɪ'nʌf] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə]

Measure	**red**	**chile**	**powder**	**and**	**cornmeal**	**into**	**bowl**	**with**	**enough**	**cold**	**water**	**to**
措施	红色的	智利	粉末	和	玉米粉	进入	碗	和	足够的	寒冷的	水	到

[meɪk] [ə; eɪ] [peɪst] .

make	**a**	**paste**	**.**
制作	一个	粘贴	.

将红辣椒粉和玉米粉放入碗中，加入适量冷水搅拌成糊状。

[stɜː(r)] ['sləʊli] ['ɪntuː] [stjuː] .

Stir	**slowly**	**into**	**stew**	**.**
搅拌	缓慢地	进入	炖	.

慢慢搅拌入炖菜中。

[mɪks] [ɪn] [wel] , [tuː; tə] ['θɪkən] [brɒθ] .

Mix	**in**	**well**	**,**	**to**	**thicken**	**broth**	**.**
混合	在	出色地	,	到	加厚	肉汤	.

充分搅拌，使汤汁浓稠。

['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [hɑːf] ['aʊə(r)] , [ðen] [kiːp] [wɔːm] .

Simmer	**for**	**a**	**half**	**hour**	**,**	**then**	**keep**	**warm**	**.**
煨	为了	一个	一半	小时	,	然后	保持	温暖的	.

小火慢炖半小时，然后保温。

[tə'riːsə] ['loʊnˌwʊlf] ['fɪgəz] [ɒn] ['sɜːvɪŋ] [ə'baʊt] - ['piːp(ə)l] [ɒn] [ə; eɪ] [fiːst] [deɪ] ,

Theresa	**Lonewolf**	**figures**	**on**	**serving**	**about**	**75**	**people**	**on**	**a**	**feast**	**day**	**,**
特蕾莎	孤狼	数据	在	服务	关于	-	人们	在	一个	盛宴	天	,

特蕾莎·隆沃尔夫预计在节日当天要招待大约75人。

[bʌt; bət] [ɒv; əv] [kɔːs] [nɒt] ['evriwʌn] [iːts] [ə; eɪ] [lɒt] [ɒv; əv] ['eni] [wʌn] [dɪʃ] .

but	**of**	**course**	**not**	**everyone**	**eats**	**a**	**lot**	**of**	**any**	**one**	**dish**	**.**
但	的	课程	不是	每个人	吃	一个	很多	的	任何	一	盘子	.

当然，并不是每个人都会大量食用任何一种菜肴。

[ɪf] [ðɪs] [wɜː(r); wə(r)] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] [æt; ət] [ə; eɪ] ['pɪknɪk] [ɔː(r)] ['sʌpə(r)] ,

If	**this**	**were**	**the**	**main**	**dish**	**at**	**a**	**picnic**	**or**	**supper**	**,**
如果	这	是	这	主要的	盘子	在	一个	野餐	或者	晚餐	,

如果这是野餐或晚餐的主菜，

[ˌaɪ 'tiː] [mait] [sɜːv] - [tuː; tə] - [p'ɜːsənz] . -

it	**might**	**serve**	**25**	**to**	**35**	**persons**	**.**	**19**
它	可能	服务	-	到	-	人	.	-

它可供25至35人食用。19

[griːn] ['tʃɪli] ['suːfleɪ]

GREEN	**CHILE**	**SOUFFLE**
绿色的	智利	舒芙蕾

青椒舒芙蕾

[ðɪs] ['hæpi] ['mærɪdʒ] [ɒv; əv] [griːn] ['tʃɪli] [tuː; tə][ə; eɪ] ['suːfleɪ] [wɒz; wəz] [ˌendʒɪ'nɪəd] [baɪ]['ednə]['tɜːnə(r)]

This	happy	marriage	of	green	chile	to	a	souffle	was	engineered	by	Edna	Turner
这	快乐的	婚姻	的	绿色的	智利	到	一个	舒芙蕾	曾是	工程	经过	埃德娜	车工

[ɒv; əv]['sæntə][ˌef 'iː] .

of	Santa	Fe	.
的	圣诞老人	铁	.

青椒和舒芙蕾的完美结合是由圣达菲的埃德娜·特纳策划的。

[faɪv] [eg] ['waɪts]

5	egg	whites
5	蛋	白人

5个蛋清

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd]['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz]

2	tablespoons	grated	Parmesan	cheese
2	汤匙	磨碎的	帕尔马干酪	奶酪

2汤匙磨碎的帕玛森奶酪

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)]

3	tablespoons	butter
3	汤匙	黄油

3汤匙黄油

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

3	tablespoons	flour
3	汤匙	面粉

3汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] [hɒt] [mɪlk]

1	cup	hot	milk
1	杯子	热的	牛奶

杯热牛奶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstəd]

¼	teaspoon	dry	mustard
¼	茶匙	干燥	芥末

¼茶匙干芥末

[dæʃ] [keɪ'en]

Dash	cayenne
短跑	辣椒

达什辣椒

¼ ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]

¼	teaspoon	Worcestershire	sauce
¼	茶匙	伍斯特郡	酱

¼茶匙伍斯特沙司

[fɔːr] [eg] [jəʊk]

4	egg	yolks
4	蛋	蛋黄

4个蛋黄

[pɪntʃ] [sɔːlt]

Pinch	salt
捏	盐

少许盐

[wʌn] [kʌp] ['ʃredɪd] [ʃɑːp] ['tʃedə(r)] [tʃiːz]

1	cup	shredded	sharp	cheddar	cheese
1	杯子	碎	锋利的	切达干酪	奶酪

杯切碎的浓味切达奶酪

¼ [tuː; tə] ½ [kʌp] [tʃɒpt] [griːn] ['tʃɪli]

¼	to	½	cup	chopped	green	chile
¼	到	½	杯子	切碎	绿色的	智利

¼ 至 ½ 杯切碎的青辣椒

[pleɪs] [eg] ['waɪts] [ɪn][ə; eɪ][fɔːr] - [kwɔːt] [bəʊl] [ænd; ənd] [let] [stænd] [æt; ət] [ruːm] ['temprətʃə(r)] [wʌn] ['aʊə(r)] .

Place	egg	whites	in	a	4	-	quart	bowl	and	let	stand	at	room	temperature	1	hour	.
地方	蛋	白人	在	一个	4	-	夸脱	碗	和	让	站立	在	房间	温度	1	小时	.

将蛋清放入 4 夸脱的碗中，在室温下静置 1 小时。

[hiːt] ['ʌv(ə)n] [tuː; tə] - [dɪ'griːz] [ef] . ['bʌtə(r)] 1½ - [kwɔːt] ['suːfleɪ] [dɪʃ] ['dʒenərəsli] .

Heat	oven	to	400	degrees	F	.	Butter	1½	-	quart	souffle	dish	generously	.
热	烤箱	到	-	学位	F	.	黄油	1½	-	夸脱	舒芙蕾	盘子	慷慨地	.

将烤箱预热至华氏400度。在1.5夸脱的舒芙蕾烤盘中涂抹大量黄油。

['sprɪŋk(ə)l] ['bɒtəm] [ænd; ənd] [saɪdz] ['iːvnli] [wɪð] ['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz] .

Sprinkle	bottom	and	sides	evenly	with	Parmesan	cheese	.
撒	底部	和	侧面	均匀地	和	帕尔马干酪	奶酪	.

在饼底和饼边均匀撒上帕玛森奶酪。

[melt] [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ɪn] ['hevi] ['sɔːspən] .

Melt	3	tablespoons	butter	over	low	heat	in	heavy	saucepan	.
熔化	3	汤匙	黄油	超过	低的	热	在	重的	平底锅	.

在厚底平底锅中用小火融化3汤匙黄油。

[ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [wɪð] ['waɪə(r)] [wɪsk] .

Add	flour	and	stir	with	wire	whisk	.
添加	面粉	和	搅拌	和	金属丝	拂	.

加入面粉，用打蛋器搅拌。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] [fəʊmz] [ænd; ənd] ['bʌbəlz] .

Cook	over	low	heat	,	stirring	constantly	until	mixture	foams	and	bubbles	.
厨师	超过	低的	热	,	搅拌	不断地	直到	混合物	泡沫	和	气泡	.

用小火加热，不断搅拌，直到混合物起泡。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] , [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] , [ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Remove	from	heat	,	add	milk	,	and	beat	until	smooth	.
消除	从	热	,	添加	牛奶	,	和	打	直到	光滑的	.

从火上移开，加入牛奶，搅拌至顺滑。

[biːt] [ɪn][sɔːlt] , ['mʌstəd] , [keɪ'en] [ænd; ənd] ['wʊstəʃə(r)] .

Beat	in	salt	,	mustard	,	cayenne	and	Worcestershire	.
打	在	盐	,	芥末	,	辣椒	和	伍斯特郡	.

加入盐、芥末、辣椒粉和伍斯特沙司搅拌均匀。

[rɪ'tɜːn] [tuː; tə] [hiːt] [ænd; ənd] [kʊk] [wʌn] ['mɪnɪt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] [ɪz] [kwaɪt] [θɪk] .

Return	to	heat	and	cook	1	minute	,	stirring	constantly	,	until	mixture	is	quite	thick	.
返回	到	热	和	厨师	1	分钟	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	是	相当	厚的	.

重新加热，不断搅拌，煮1分钟，直到混合物变得很浓稠。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [eg] [jəʊk] [wʌn] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , ['biːtɪŋ] [wel] ['ɑːftə(r)]
Remove **from** **heat** **and** **add** **egg** **yolks** **1** **at** **a** **time** **,** **beating** **well** **after**
消除 从 热 和 添加 蛋 蛋黄 1 在 一个 时间 , 殴打 出色地 后
[iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] .
each **addition** **.**
每个 添加 .

从火上移开，一次加入一个蛋黄，每次加入后都要充分搅拌。

[pɔː(r)] [ðɪs] ['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [bəʊl] .
Pour **this** **mixture** **into** **a** **large** **bowl** **.**
倒 这 混合物 进入 一个 大的 碗 .

将混合物倒入一个大碗中。

[biːt] [eg] ['waɪts] [wɪð] [ə; eɪ] [pɪntʃ] [ɒv; əv][sɔːlt][ʌn'tɪl] [stɪf] [piːks] [fɔːm] .
Beat **egg** **whites** **with** **a** **pinch** **of** **salt** **until** **stiff** **peaks** **form** **.**
打 蛋 白人 和 一个 捏 的 盐 直到 僵硬的 高峰 形式 .

将蛋白加一小撮盐打发至硬性发泡。

[ˌeɪ diː 'diː][wʌn] [lɑːdʒ] ['spuːnfʊl] [tuː; tə][ðə; ði] [eg] [jəʊk]['mɪkstʃə(r)][ænd; ənd] [blend] .
Add **1** **large** **spoonful** **to** **the** **egg** **yolk** **mixture** **and** **blend** **.**
添加 1 大的 一勺 到 这 蛋 蛋黄 混合物 和 混合 .

将1大勺加入蛋黄混合物中并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː][ɔːl][bʌt; bət][wʌn] ['teɪblspuːn] [ɒv; əv][ðə; ði] [tʃiːz] [ænd; ənd][ðə; ði] [tʃɒpt] [tʃ'ɪliz] (['frəʊz(ə)n]
Add **all** **but** **1** **tablespoon** **of** **the** **cheese** **and** **the** **chopped** **chiles** **(** **frozen**
添加 全部 但 1 汤匙 的 这 奶酪 和 这 切碎 辣椒 (冷冻
,
,
,

加入除1汤匙以外的所有奶酪和切碎的辣椒（冷冻的，

[freʃ] [ɔː(r)] [kænd]) [tuː; tə][ðə; ði] [eg] [jəʊk]['mɪkstʃə(r)][ænd; ənd] [blend] [wel] .
fresh **or** **canned** **)** **to** **the** **egg** **yolk** **mixture** **and** **blend** **well** **.**
新鲜的 或者 罐装) 到 这 蛋 蛋黄 混合物 和 混合 出色地 .

将新鲜或罐装的蛋黄液加入蛋黄混合物中，搅拌均匀。

[spuːn] [rɪ'meɪnɪŋ] [eg] ['waɪts] [ɒn][tɒp][ænd; ənd][fəʊld][ɪn] [wɪð] [ə; eɪ] ['rʌbə(r)] ['spætʃələ] .
Spoon **remaining** **egg** **whites** **on** **top** **and** **fold** **in** **with** **a** **rubber** **spatula** **.**
勺子 其余的 蛋 白人 在 顶部 和 折叠 在 和 一个 橡皮 抹刀 .

将剩余的蛋白舀到上面，用橡皮刮刀轻轻翻拌均匀。

[pɔː(r)]['ɪntuː] ['suːfleɪ] [dɪʃ] [ænd; ənd] [smuːð] [wɪð] ['spætʃələ] .
Pour **into** **souffle** **dish** **and** **smooth** **with** **spatula** **.**
倒 进入 舒芙蕾 盘子 和 光滑的 和 抹刀 .

倒入舒芙蕾烤盘，用抹刀抹平。

['sprɪŋk(ə)l] [rɪ'meɪnɪŋ] [tʃiːz] [ɒn][tɒp] .
Sprinkle **remaining** **cheese** **on** **top** **.**
撒 其余的 奶酪 在 顶部 .

将剩余的奶酪撒在上面。

[rʌn] [ə; eɪ]['sɪlvə(r)] [naɪf] [ɪn][ə; eɪ]['sɜːk(ə)l][ə'baʊt][wʌn] [ɪntʃ] [frɒm; frəm][ðə; ði] [edʒ] [ɒv; əv] [dɪʃ] .
Run **a** **silver** **knife** **in** **a** **circle** **about** **1** **inch** **from** **the** **edge** **of** **dish** **.**
跑步 一个 银 刀 在 一个 圆圈 关于 1 英寸 从 这 边缘 的 盘子 .

用银刀在距离盘子边缘约 1 英寸的地方画圈划一圈。

([ðɪs] [wɪl] [ɪ'neɪb(ə)l][ðə; ði] [kraʊn] [ɔː(r)] “ [hæt] ” [tuː; tə] [fɔːm] [wen] [dʌn] .)
(**This** **will** **enable** **the** **crown** **or** **“** **hat** **”** **to** **form** **when** **done** **.** **)**
(这 将要 使能够 这 王冠 或者 “ 帽子 ” 到 形式 什么时候 完毕 .)

（这样完成后就能形成皇冠或"帽子"的形状。）

[pleɪs] [ɪn]['sentə(r)][ɒv; əv]['ʌv(ə)n][ænd; ənd] [rɪ'dju:s] [tu:; tə] - [dɪ'gri:z] [ef] . [beɪk] - - - ['mɪnɪts] ,

Place	**in**	**center**	**of**	**oven**	**and**	**reduce**	**to**	**375**	**degrees**	**F**	**.**	**Bake**	**34**	**-**	**40**	**minutes**	**,**
地方	在	中心	的	烤箱	和	减少	到	-	学位	F	.	烤	-	-	-	分钟	,

放入烤箱中央，将温度调至华氏375度（摄氏190度）。烘烤34-40分钟。

[ɔ:(r)][ʌn'tɪl] [naɪf] [ɪn'sɜ:tɪd] [ɪn][ðə; ði][saɪd] ['kɒmz] [aʊt] [kli:n] .

or	**until**	**knife**	**inserted**	**in**	**the**	**side**	**comes**	**out**	**clean**	**.**
或者	直到	刀	插入	在	这	边	来	出去	干净的	.

或者直到插入侧面的刀子拔出来时刀刃干净为止。

[sɜ:v] [ɪ'mi:diətli] . -

Serve	**immediately**	**.**	**20**
服务	立即地	.	-

立即食用。20

[tɔ:s'tɑ:ðɑ:]

TOSTADOS
烤面包

烤面包

[kʌt] [freʃ] [ɔ:(r)] [kænd] [kɔ:n] [tɔ:'ti:jəz] ['ɪntu:] ['traɪˌæŋgl] [ænd; ənd] [di:p] [fraɪ][ɪn][ɔɪl][æt; ət] - [dɪ'gri:z]

Cut	**fresh**	**or**	**canned**	**corn**	**tortillas**	**into**	**triangles**	**and**	**deep**	**fry**	**in**	**oil**	**at**	**380**	**degrees**
切	新鲜的	或者	罐装	玉米	玉米饼	进入	三角形	和	深的	炒	在	油	在	-	学位

[ef][ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)][krɪsp] .

F	**until**	**they**	**are**	**crisp**	**.**
F	直到	他们	是	脆	.

将新鲜或罐装玉米饼切成三角形，放入 380 华氏度的油中炸至酥脆。

[dreɪn] [ɒn]['peɪpə(r)] ['taʊəlz] .

Drain	**on**	**paper**	**towels**	**.**
流走	在	纸	毛巾	.

用厨房纸巾吸干水分。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [sɔ:lt] .

Sprinkle	**with**	**salt**	**.**
撒	和	盐	.

撒上盐。

[ði:z] [ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l] “ [kɔ:n] [tʃɪps] .

These	**are**	**the**	**original**	**“**	**corn**	**chips**	**.**
这些	是	这	原来的	“	玉米	芯片	.

这些才是正宗的“玉米片”。

” [ju:z] [wɪð] [dɪps] , [su:ps] [ɔ:(r)] ['bevərɪdʒ] .

”	**Use**	**with**	**dips**	**,**	**soups**	**or**	**beverages**	**.**
”	使用	和	蘸酱	,	汤	或者	饮料	.

可与蘸酱、汤或饮料一起食用。

['nætʃəʊz]

NACHOS
玉米片

玉米片

[prɪ'peə(r)] [tɔ:'ti:jəz] [æz; əz] [ə'bʌv] .

Prepare	**tortillas**	**as**	**above**	**.**
准备	玉米饼	作为	多于	.

按照上述步骤准备玉米饼。

[waɪl] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] [stɪl] [hɒt] , ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['ʌnjən] [ɔ:(r)]['gɑ:lɪk][sɔ:lt][ænd; ənd] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] .

While	**they**	**are**	**still**	**hot**	**,**	**sprinkle**	**with**	**onion**	**or**	**garlic**	**salt**	**and**	**chile**	**powder**	**.**
尽管	他们	是	仍然	热的	,	撒	和	洋葱	或者	蒜	盐	和	智利	粉末	.

趁热撒上洋葱盐或蒜盐和辣椒粉。

[ɔː(r)] — ['sprɪŋk(ə)l][ðə; ði] [tʃɪps] [wɪð] ['greɪtɪd] ['lɒŋhɔːn] [tʃiːz] , ['tʃɪli] ['paʊdə(r)][ænd; ənd]['gɑːlɪk][sɔːlt] ,

Or	**—**	**sprinkle**	**the**	**chips**	**with**	**grated**	**longhorn**	**cheese**	**,**	**chile**	**powder**	**and**	**garlic**	**salt**	**,**
或者	—	撒	这	芯片	和	磨碎的	长角牛	奶酪	,	智利	粉末	和	蒜	盐	,

或者——在薯片上撒上磨碎的朗霍恩奶酪、辣椒粉和蒜盐，

[ðen] [hiːt] [ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n][ʌn'tɪl][ðə; ði] [tʃiːz] [melts] .

then	**heat**	**in**	**the**	**oven**	**until**	**the**	**cheese**	**melts**	**.**
然后	热	在	这	烤箱	直到	这	奶酪	融化	.

然后放入烤箱加热至奶酪融化。

[ɔː(r)] [spred] [iːtʃ] [tʃɪp] [wɪð] [ə; eɪ][bɪt][ɒv; əv] [mæʃt] [biːnz] ,

Or	**spread**	**each**	**chip**	**with**	**a**	**bit**	**of**	**mashed**	**beans**	**,**
或者	传播	每个	芯片	和	一个	少量	的	捣碎	豆子	,

或者在每片薯片上抹一点豆泥，

['siːz(ə)n] [wɪð] [red] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)][ɔː(r)][ə; eɪ][bɪt][ɒv; əv] [freʃ] [tʃɒpt] [griːn] ['tʃɪli] ,

season	**with**	**red**	**chile**	**powder**	**or**	**a**	**bit**	**of**	**fresh**	**chopped**	**green**	**chile**	**,**
季节	和	红色的	智利	粉末	或者	一个	少量	的	新鲜的	切碎	绿色的	智利	,

用红辣椒粉或少许新鲜切碎的青辣椒调味。

['sprɪŋk(ə)l] ['lɪbərəli] [wɪð] ['greɪtɪd] ['lɒŋhɔːn] [tʃiːz] , [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [tʌtʃ] [ɒv; əv]['gɑːlɪk][sɔːlt][ænd; ənd]

sprinkle	**liberally**	**with**	**grated**	**longhorn**	**cheese**	**,**	**add**	**a**	**touch**	**of**	**garlic**	**salt**	**and**
撒	慷慨地	和	磨碎的	长角牛	奶酪	,	添加	一个	触碰	的	蒜	盐	和

[brɔɪl] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [melts] .

broil	**until**	**cheese**	**melts**	**.**
烤	直到	奶酪	融化	.

撒上大量磨碎的长角奶酪，加少许蒜盐，烤至奶酪融化。

['tʃɪli] [kɒn] ['keɪsəʊ]

CHILE	**CON**	**QUESO**
智利	康	奶酪

辣椒奶酪

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

2	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['miːdiəm] ['ʌnjən] , [mɪnst]

1	**medium**	**onion**	**,**	**minced**
1	中等的	洋葱	,	剁碎

1个中等大小的洋葱，切碎

[wʌn] [kləʊv] ['gɑːlɪk] , [mɪnst]

1	**clove**	**garlic**	**,**	**minced**
1	丁香	蒜	,	剁碎

1瓣蒜，切碎

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]

1	**tablespoon**	**flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

[wʌn] - - [aʊns] [kæn; kən] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]

1	**13**	**-**	**ounce**	**can**	**evaporated**	**milk**
1	-	-	盎司	能	蒸发	牛奶

1罐13盎司的淡奶

[wʌn] [paʊnd] ['lɒŋhɔːn] [tʃiːz] , ['greɪtɪd]

1	**pound**	**longhorn**	**cheese**	**,**	**grated**
1	磅	长角牛	奶酪	,	磨碎的

1磅长角奶酪，磨碎

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst]
Salt to taste
盐 到 品尝

加盐调味

½ - [wʌn][kʌp] [tʃɒpt] [griːn] ['tʃɪli]
½ - 1 cup chopped green chile
½ - 1 杯子 切碎 绿色的 智利

½-1 杯切碎的青辣椒

['səʊteɪ] [mɪnst] ['ʌnjən][ænd; ənd]['gɑːlɪk][ɪn]['bʌtə(r)][ɪn][lɑːdʒ] ['hevi] ['sɔːspən] .
Saute minced onion and garlic in butter in large heavy saucepan .
炒 剁碎 洋葱 和 蒜 在 黄油 在 大的 重的 平底锅 .

在大号厚底平底锅中用黄油炒香洋葱碎和蒜末。

[blend][ɪn]['flaʊə(r)] [wɪð] ['wʊdn] [spuːn] .
Blend in flour with wooden spoon .
混合 在 面粉 和 木制的 勺子 .

用木勺将面粉拌入。

[ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][ænd; ənd] [tʃiːz] .
Add milk and cheese .
添加 牛奶 和 奶酪 .

加入牛奶和奶酪。

[stɜː(r)] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [ɪz] ['meltɪd] [ænd; ənd]['mɪkstʃə(r)][ɪz] [smuːð] [ænd; ənd] [θɪk] .
Stir constantly until cheese is melted and mixture is smooth and thick .
搅拌 不断地 直到 奶酪 是 融化 和 混合物 是 光滑的 和 厚的 .

不断搅拌，直到奶酪融化，混合物变得顺滑浓稠。

[ɪf] ['mɪkstʃə(r)] [siːm] [tuː] [θɪk] [tuː; tə][juːz][æz; əz][ə; eɪ][dɪp] , [blend][ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['wɔːtə(r)] .
If mixture seems too thick to use as a dip , blend in a little water .
如果 混合物 似乎 也 厚的 到 使用 作为 一个 蘸 , 混合 在 一个 小的 水 .

如果混合物太稠不适合用作蘸酱，可以加入少量水搅拌均匀。

[mɪks][ɪn][ðə; ðɪ] [tʃɒpt] [griːn] ['tʃɪli] ([freʃ] , ['frəʊz(ə)n][ɔː(r)] [kænd]) [tuː; tə][suːt][jɔː(r); jə(r)] [teɪst] .
Mix in the chopped green chile (fresh , frozen or canned) to suit your taste .
混合 在 这 切碎 绿色的 智利 (新鲜的 , 冷冻 或者 罐装) 到 套装 你的 品尝 .

根据个人口味，拌入切碎的青辣椒（新鲜、冷冻或罐装均可）。

[sɜːv] [ɪn][ə; eɪ] ['tʃeɪfɪŋ] [dɪʃ] [wɪð] [tɔːs'tɑːðɑː] ,
Serve in a chafing dish with tostados ,
服务 在 一个 摩擦 盘子 和 烤面包 ,

盛于保温盘中，配上烤玉米片。

[kɔːn] [tʃɪps] [ɔː(r)] [rɔː] ['vedʒtəb(ə)l] [stɪks] [tuː; tə][dɪp][ɪn][ðə; ðɪ]['mɪkstʃə(r)] . -
corn chips or raw vegetable sticks to dip in the mixture . 21
玉米 芯片 或者 生的 蔬菜 棍子 到 蘸 在 这 混合物 . -

玉米片或生蔬菜条蘸着混合物吃。21

[bɪlz] [ˌgwækəˈməʊleɪ; ˌgwækəˈməʊli]
BILL'S GUACAMOLE
法案的 鳄梨酱

比尔的鳄梨酱

[sɪks] - [eɪt][raɪp][ˌævəˈkɑːdəʊz]
6 - 8 ripe avocados
6 - 8 成熟 牛油果

6-8个成熟的牛油果

¼ [kʌp] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
¼ cup finely chopped onion
¼ 杯子 精细地 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

[wʌn] [lɑːdʒ] [təˈmɑːtəʊ] , [daɪst]
1 large tomato , diced
1 大的 番茄 , 切丁

1个大番茄，切丁

½ [kʌp] [tʃɒpt] [griːn] [ˈtʃɪli]
½ cup chopped green chile
½ 杯子 切碎 绿色的 智利

半杯切碎的青辣椒

[ˌtuːˈtuː] - [θriː] [mɪnst] [ˌhæləˈpeɪnjəʊ] [ˈpepəz]
2 - 3 minced jalapeño peppers
2 - 3 剁碎 墨西哥辣椒 辣椒

2-3个切碎的墨西哥辣椒

[wʌn] [kləʊv] [ˈgɑːlɪk] , [mɪnst]
1 clove garlic , minced
1 丁香 蒜 , 剁碎

1瓣蒜，切碎

[dæʃ] [ɒv; əv] [ˈkjuːmɪn; ˈkʌmɪn] [ˈpaʊdə(r)]
Dash of cumin powder
短跑 的 孜然 粉末

少许孜然粉

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [ˈlemən] [dʒuːs]
1 teaspoon lemon juice
1 茶匙 柠檬 汁

1茶匙柠檬汁

[sɔːlt] [tuː; tə] [teɪst]
Salt to taste
盐 到 品尝

加盐调味

[piːl] [ænd; ənd] [pɪt] [ˌævəˈkɑːdəʊz] .
Peel and pit avocados .
果皮 和 坑 牛油果 .

牛油果去皮去核。

[mæʃ] [ˈkɔːsli] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔːk] , [ˈliːvɪŋ] [ˈbɪts] [ɒv; əv] [həʊl] [ˌævəˈkɑːdəʊ] .
Mash coarsely with a fork , leaving bits of whole avocado .
捣碎 粗略地 和 一个 叉 , 离开 比特 的 所有的 牛油果 .

用叉子将牛油果粗略捣碎，保留一些完整的牛油果块。

[stɜː(r)] [ɪn] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ɪnˈgriːdiənts] .
Stir in remaining ingredients .
搅拌 在 其余的 原料 .

加入剩余的食材搅拌均匀。

[sɜːv] [ɒn] [ˈletɪs] [ɔː(r)] [æz; əz] [ə; eɪ] [dɪp] [wɪð] [tɔːsˈtɑːðɑː] .
Serve on lettuce or as a dip with tostados .
服务 在 莴苣 或者 作为 一个 蘸 和 烤面包 .

可以放在生菜上食用，也可以蘸着烤玉米片吃。

[ˈtʃʌŋki] [ˌgwækəˈməʊleɪ; ˌgwækəˈməʊli]
CHUNKY GUACAMOLE
厚实的 鳄梨酱

浓稠鳄梨酱

[wʌn] [lɑːdʒ] [raɪp] [ˌævəˈkɑːdəʊ]
1 large ripe avocado
1 大的 成熟 牛油果

1个大而成熟的牛油果

[wʌn] ['miːdiəm] [tə'mɑːtəʊ]
1 **medium** **tomato**
1 中等的 番茄

1个中等大小的番茄

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən]
1 **small** **onion**
1 小的 洋葱

1个小洋葱

[wʌn] [smɔːl] [bel] ['pepə(r)]
1 **small** **bell** **pepper**
1 小的 钟 胡椒

1个小甜椒

[θriː] [lɒŋ] [griːn] [tʃ'ɪliz]
3 **long** **green** **chiles**
3 长的 绿色的 辣椒

3根长青辣椒

[dʒuːs][ɒv; əv] ½ ['lemən]
Juice **of** **½** **lemon**
汁 的 ½ 柠檬

半个柠檬的汁

[sɔːlt][tuː; tə] [teɪst]
Salt **to** **taste**
盐 到 品尝

加盐调味

[tʃɒp] [ɔːl][ðə; ði] [ɪn'griːdiənts] [faɪn] .
Chop **all** **the** **ingredients** **fine** **.**
劈 全部 这 原料 美好的 .

将所有食材切碎。

[duː; də][nɒt] [mæʃ] .
Do **not** **mash** **.**
做 不是 捣碎 .

不要捣碎。

[juːz] [freʃ] ['rəʊstɪd] [ænd; ənd] [piːld] [tʃ'ɪliz] , [bʌt; bət] , [ɪf] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][nɒt][ə'veɪləb(ə)l] , [juːz] [kænd] [ɔː(r)]['frəʊz(ə)n] .
Use **fresh** **roasted** **and** **peeled** **chiles** **,** **but** **,** **if** **they** **are** **not** **available** **,** **use** **canned** **or** **frozen** **.**
使用 新鲜的 烤 和 去皮 辣椒 , 但 , 如果 他们 是 不是 可用的 , 使用 罐装 或者 冷冻 .

使用新鲜烤制并去皮的辣椒，但如果没有新鲜辣椒，可以使用罐装或冷冻辣椒。

[mɪks][tə'geðə(r)] [wɪð] [ðə; ði]['lemən][dʒuːs][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] .
Mix **together** **with** **the** **lemon** **juice** **and** **add** **salt** **to** **taste** **.**
混合 一起 和 这 柠檬 汁 和 添加 盐 到 品尝 .

加入柠檬汁，并根据口味加盐。

[sɜːv] [æz; əz][ə; eɪ][dɪp][ɔː(r)][æz; əz][ə; eɪ]['sæləd] [wɪð] ['letɪs] [ænd; ənd] [kɔːn] [tʃɪps] . -
Serve **as** **a** **dip** **or** **as** **a** **salad** **with** **lettuce** **and** **corn** **chips** **.** **22** -
服务 作为 一个 蘸 或者 作为 一个 沙拉 和 莴苣 和 玉米 芯片 . -

可作蘸酱食用，也可与生菜和玉米片拌成沙拉。22

['rɒzwel] [biːn] [dɪp]
ROSWELL **BEAN** **DIP**
罗斯威尔 豆 蘸

罗斯威尔豆酱

[ðɪs] [əʊld] ['feɪvərɪt] [hæz; həz][ə; eɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [ˌverɪ'eʃən] .

This	old	favorite	has	a	number	of	variations	.
这	老的	最喜欢的	有	一个	数字	的	变体	.

这道经典菜肴有很多变种。

[wiː; wi] [laɪk] [ðɪs] [wʌn] .

We	like	this	one	.
我们	喜欢	这	一	.

我们喜欢这个。

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [riː'fraɪd] [biːnz]

2	cups	refried	beans
2	杯子	再炸	豆子

2 杯炒豆泥

[wʌn] [kʌp] ['saʊə(r)] [kriːm]

1	cup	sour	cream
1	杯子	酸的	奶油

杯酸奶油

¼ [kʌp] ['tækəʊ] [sɔːs]

¼	cup	taco	sauce
¼	杯子	墨西哥卷饼	酱

¼ 杯塔可酱

[mæʃ] [biːnz] [wel] [ɔː(r)] [rʌn] [θruː] ['blendə(r)] .

Mash	beans	well	or	run	through	blender	.
捣碎	豆子	出色地	或者	跑步	通过	混合器	.

将豆子捣成泥或用搅拌机打碎。

[mɪks][ɪn]['saʊə(r)] [kriːm] [ænd; ənd] ['tækəʊ] [sɔːs] .

Mix	in	sour	cream	and	taco	sauce	.
混合	在	酸的	奶油	和	墨西哥卷饼	酱	.

加入酸奶油和塔可酱。

[sɜːv] [wɪð] [kɔːn] [tʃɪps] [ɔː(r)]['vedʒtəb(ə)l] [stɪks] .

Serve	with	corn	chips	or	vegetable	sticks	.
服务	和	玉米	芯片	或者	蔬菜	棍子	.

可搭配玉米片或蔬菜条食用。

[nəʊ] ['tækəʊ] [sɔːs] ?

No	taco	sauce	?
不	墨西哥卷饼	酱	?

没有墨西哥卷饼酱吗?

[traɪ] [tʃɒpt] [griːn] ['tʃɪli] .

Try	chopped	green	chile	.
尝试	切碎	绿色的	智利	.

试试切碎的青辣椒。

[ɔː(r)] [ˌentʃɪ'lɑːdə] [sɔːs] .

Or	enchilada	sauce	.
或者	墨西哥辣酱玉米饼	酱	.

或者辣酱。

[ɔː(r)] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)][tuː; tə] [teɪst] .

Or	chile	powder	to	taste	.
或者	智利	粉末	到	品尝	.

或者根据口味加入辣椒粉。

[ɔː(r)][ə; eɪ] [mɪnst] [ˌhælə'peɪnjəʊ] .

Or	a	minced	jalapeño	.
或者	一个	剁碎	墨西哥辣椒	.

或者切碎的墨西哥辣椒。

[ˌævəˈkɑːdəʊ] [suːp] , [læs] [ˈkruːsiːz]
AVOCADO **SOUP** **,** **LAS** **CRUCES**
牛油果 汤 , 激光雷达 十字架

牛油果汤，拉斯克鲁塞斯

[ˈmægi] [gæmˈboʊə][ɒv; əv][læs][ˈkruːsiːz][ɪz][ə; eɪ] [ˈfeɪməs] [kʊk] [ɪn] [ˈsʌðən] [njuː] [ˈmeksɪkəʊ] .
Maggie **Gamboa** **of** **Las** **Cruces** **is** **a** **famous** **cook** **in** **southern** **New** **Mexico** **.**
玛吉 甘博亚 的 拉斯 克鲁塞斯 是 一个 著名的 厨师 在 南部 新的 墨西哥 .

来自拉斯克鲁塞斯的玛吉·甘博亚是新墨西哥州南部一位著名的厨师。

[nɒt] [ˈəʊnli] [dʌz] [ʃiː; ʃi][ˈkeɪtə(r)][fɔː(r); fə(r)] [ˈpɑːtiz] , [bʌt; bət][ʃiː; ʃi] [ˈtiːtʃɪz] [ˈkʊkɪŋ] — [ɪnˈkluːdɪŋ] [ə; eɪ]
Not **only** **does** **she** **cater** **for** **parties** **,** **but** **she** **teaches** **cooking** **—** **including** **a**
不是 仅有的 做 她 迎合 为了 各方 , 但 她 教导 烹饪 — 包括 一个
[ˈtʃɪli] [ˈgʊəmeɪ] [klɑːs] .
chile **gourmet** **class** **.**
智利 美食家 班级 .

她不仅承办派对餐饮，还教授烹饪——包括辣椒美食课程。

[wʌn] [ˈmiːdiəm] [təˈmɑːtəʊ]
1 **medium** **tomato**
1 中等的 番茄

1个中等大小的番茄

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [mɪnst] [ˈʌnjən]
1 **tablespoon** **minced** **onion**
1 汤匙 剁碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[fɔːr] [kʌps] [ˈtʃɪkɪn] [brɒθ]
4 **cups** **chicken** **broth**
4 杯子 鸡 肉汤

4杯鸡汤

½ [kʌp] [ˈhevi] [kriːm]
½ **cup** **heavy** **cream**
½ 杯子 重的 奶油

半杯浓奶油

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [ˈlemən] [dʒuːs]
1 **teaspoon** **lemon** **juice**
1 茶匙 柠檬 汁

1茶匙柠檬汁

[ˌtuːˈtuː] [lɑːdʒ] [raɪp] [ˌævəˈkɑːdəʊz]
2 **large** **ripe** **avocados**
2 大的 成熟 牛油果

2个大而成熟的牛油果

¼ [kʌp] [draɪ] [ˈʃeri]
¼ **cup** **dry** **sherry**
¼ 杯子 干燥 雪利酒

¼ 杯干雪利酒

[sɔːlt] [ænd; ənd] [ˈpepə(r)] [tuː; tə] [teɪst]
salt **and** **pepper** **to** **taste**
盐 和 胡椒 到 品尝

盐和胡椒粉适量

[wʌn] [bəˈnɑːnə] ([ˈɒpʃən(ə)l])
1 **banana** **(** **optional** **)**
1 香蕉 (选修的)

1根香蕉（可选）

[piːl] , [siːd] , [ænd; ənd] [tʃɒp] [ðə; ði][təˈmɑːtəʊ] .

Peel	**,**	**seed**	**,**	**and**	**chop**	**the**	**tomato**	**.**
果皮	,	种子	,	和	劈	这	番茄	.

将番茄去皮、去籽、切碎。

[pleɪs] [fɜːst][faɪv] [ɪnˈgriːdiənts] [ɪn][ˈblendə(r)][ɔː(r)][ˈprəʊsesə(r)][ænd; ənd] [blend] [wel] .

Place	**first**	**5**	**ingredients**	**in**	**blender**	**or**	**processor**	**and**	**blend**	**well**	**.**
地方	第一的	5	原料	在	混合器	或者	处理器	和	混合	出色地	.

将前5种食材放入搅拌机或料理机中充分搅拌。

[hiːt] [ðɪs] [ˈmɪkstʃə(r)][ɪn][ə; eɪ] [ˈsɔːspən] [ænd; ənd] [ˈsɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] [ˈmɪnɪts] .

Heat	**this**	**mixture**	**in**	**a**	**saucepan**	**and**	**simmer**	**for**	**a**	**few**	**minutes**	**.**
热	这	混合物	在	一个	平底锅	和	煨	为了	一个	很少	分钟	.

将此混合物倒入平底锅中加热，小火慢炖几分钟。

[piːl] [ænd; ənd] [mæʃ] [ˌævəˈkɑːdəʊz][ænd; ənd][stɜː(r)][ˈɪntuː] [suːp] .

Peel	**and**	**mash**	**avocados**	**and**	**stir**	**into**	**soup**	**.**
果皮	和	捣碎	牛油果	和	搅拌	进入	汤	.

将牛油果去皮捣碎，拌入汤中。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈʃeri] , [sɔːlt][ænd; ənd][ˈpepə(r)][tuː; tə] [teɪst] , [ænd; ənd] [hiːt] [wel] , [bʌt; bət][duː; də][nɒt]

Add	**sherry**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**to**	**taste**	**,**	**and**	**heat**	**well**	**,**	**but**	**do**	**not**
添加	雪利酒	,	盐	和	胡椒	到	品尝	,	和	热	出色地	,	但	做	不是

[əˈlaʊ] [tuː; tə][bɔɪl] .

allow	**to**	**boil**	**.**
允许	到	熬	.

加入雪利酒、盐和胡椒粉调味，充分加热，但不要煮沸。

[sɜːv] [hɒt][ɔː(r)][kəʊld] .

Serve	**hot**	**or**	**cold**	**.**
服务	热的	或者	寒冷的	.

热食或冷食皆可。

['dekəreɪt] [iːtʃ] [bəʊl] [wɪð] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [θɪn] ['slaɪsɪz][ɒv; əv][bəˈnɑːnə][fɔː(r); fə(r)][æn; ən]['ekstrə]

Decorate	**each**	**bowl**	**with**	**two**	**or**	**three**	**thin**	**slices**	**of**	**banana**	**for**	**an**	**extra**
装饰	每个	碗	和	二	或者	三	薄的	切片	的	香蕉	为了	一个	额外的

[tʌtʃ] [ɒv; əv]['fleɪvə(r)] .

touch	**of**	**flavor**	**.**
触碰	的	味道	.

在每个碗里放两三片薄薄的香蕉片，增添风味。

[sɜːrvz] [sɪks] . -

Serves	**6**	**.**	**23**
服务	6	.	-

可供 6.23 人食用

['flaʊə(r)] [tɔːˈtiːjəz]

FLOUR	**TORTILLAS**
面粉	玉米饼

面粉玉米饼

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['flaʊə(r)]

2	**cups**	**flour**
2	杯子	面粉

2杯面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] (['ɒpʃən(ə)l])
½ teaspoon baking powder (optional)
½ 茶匙 烘烤 粉末 (选修的)

½茶匙泡打粉（可选）

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd]
4 tablespoons lard
4 汤匙 猪油

4汤匙猪油

½ - ¾ [kʌp] [ˌluːk'wɔːm] ['wɔːtə(r)]
½ - ¾ cup lukewarm water
½ - ¾ 杯子 温 水

½-¾ 杯温水

[mɪks][draɪ] [ɪn'griːdiənts] , [ðen] [wɜːk] [ɪn] [lɑːd] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] [ɪz] ['krʌmbli] .
Mix dry ingredients , then work in lard until mixture is crumbly .
混合 干燥 原料 , 然后 工作 在 猪油 直到 混合物 是 易碎的 .

将干料混合，然后加入猪油揉搓，直到混合物呈碎屑状。

[stɜː(r)] [ɪn] [ðə; ði] [hɑːf] [kʌp] [ɒv; əv] ['wɔːtə(r)] , ['ædɪŋ] [mɔː(r)] [ɪf] ['niːdɪd] .
Stir in the half cup of water , adding more if needed .
搅拌 在 这 一半 杯子 的 水 , 添加 更多的 如果 需要 .

倒入半杯水，如果需要可以再加一些。

[niːd] [dəʊ] [ɒn] [ə; eɪ] ['laɪtli] ['flaʊəd] [bɔːd] , [ðen] [meɪk] ['ɪntuː] [smɔːl] [bɔːlz] ,
Knead dough on a lightly floured board , then make into small balls ,
揉 面团 在 一个 轻轻 撒了面粉 木板 , 然后 制作 进入 小的 球 ,

在撒了少许面粉的案板上揉面，然后分成小球。

[ə'baʊt] [ðə; ði] [saɪz] [ɒv; əv] [æn; ən] [eg] .
about the size of an egg .
关于 这 尺寸 的 一个 蛋 .

大约鸡蛋大小。

[let] [ðiːz] [stænd] ['kʌvəd] [baɪ] [ə; eɪ] [tiː] ['taʊəl] [fɔː(r); fə(r)] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .
Let these stand covered by a tea towel for about 15 minutes .
让 这些 站立 涵盖 经过 一个 茶 毛巾 为了 关于 - 分钟 .

用茶巾盖住，静置约 15 分钟。

[ðen] [rəʊl] [aʊt] [tuː; tə] [ðə; ði] [saɪz] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['sæləd] [ɔː(r)] ['lʌntʃən] [pleɪt] .
Then roll out to the size of a salad or luncheon plate .
然后 卷 出去 到 这 尺寸 的 一个 沙拉 或者 午餐 盘子 .

然后擀成沙拉盘或午餐盘大小。

[beɪk] [ɒn] [ə; eɪ] [hɒt] , [ʌn'griːst] ['grɪdl] [fɔː(r); fə(r)] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .
Bake on a hot , ungreased griddle for 2 minutes .
烤 在 一个 热的 , 未涂油的 烤盘 为了 2 分钟 .

在热的、未涂油的烤盘上烘烤 2 分钟。

[tɜːn] [ænd; ənd] [beɪk] [fɔː(r); fə(r)] [wʌn] ['mɪnɪt] [ɒn] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] [saɪd] .
Turn and bake for 1 minute on the other side .
转动 和 烤 为了 1 分钟 在 这 其他 边 .

翻面再烤1分钟。

[ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] [hæv; həv] [ə; eɪ] [braʊn] - ['frekld] ['sɜːfɪs] .
They should have a brown - freckled surface .
他们 应该 有 一个 棕色的 - 雀斑 表面 .

它们的表面应该有棕色的斑点。

[juːz] [ɪ'miːdiətli] , [ɔː(r)] [kiːp] [wɔːm] [ʌn'tɪl] ['sɜːvɪŋ] [baɪ] ['pleɪsɪŋ] [bɪ'twiːn] [ðə; ði][fəʊldz][ɒv; əv][ə; eɪ]

Use	**immediately**	**,**	**or**	**keep**	**warm**	**until**	**serving**	**by**	**placing**	**between**	**the**	**folds**	**of**	**a**
使用	立即地	,	或者	保持	温暖的	直到	服务	经过	放置	之间	这	折叠	的	一个

[kliːn] [tiː] ['taʊəl] .

clean	**tea**	**towel**	**.**
干净的	茶	毛巾	.

立即使用，或用干净的茶巾包裹保温至食用。

[ɪf] ['nesəsəri] , [ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] [rɪ'frɪdʒəreɪtɪd] [ɪn]['plæstɪk][bægz][ænd; ənd] [riː'hiːt] — [bʌt; bət]

If	**necessary**	**,**	**they**	**may**	**be**	**refrigerated**	**in**	**plastic**	**bags**	**and**	**reheated**	**—**	**but**
如果	必要的	,	他们	可能	是	冷藏	在	塑料	包	和	重新加热	—	但

['ðer] ['betə(r)] [wen] ['ðer] [freʃ] .

they're	**better**	**when**	**they're**	**fresh**	**.**
它们是	更好的	什么时候	它们是	新鲜的	.

如有必要，可以将它们装在塑料袋中冷藏，食用前再加热——但新鲜食用味道更好。

['kwɪki] [tɔː'tiːjəz]

QUICKIE	**TORTILLAS**
速战速决	玉米饼

速成玉米饼

['ændʒi][em] . [gɑːr'siːə] [ˌrekə'mendz] [ðɪs] [æz; əz][ə; eɪ] [kwɪk] [ænd; ənd] ['iːzi] ['meθəd] [ɒv; əv] ['meɪkɪŋ]

Angie	**M**	**.**	**García**	**recommends**	**this**	**as**	**a**	**quick**	**and**	**easy**	**method**	**of**	**making**
安吉	M	.	加西亚	建议	这	作为	一个	快的	和	简单的	方法	的	制作

['flaʊə(r)] [tɔː'tiːjəz] .

flour	**tortillas**	**.**
面粉	玉米饼	.

Angie M. García 推荐这种方法，因为它是一种快速简便的制作面粉玉米饼的方法。

[wʌn] [tjuːb] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] ['bɪskɪts]

1	**tube**	**refrigerator**	**biscuits**
1	管子	冰箱	饼干

1管冰箱饼干

['flaʊə(r)]

Flour
面粉

面粉

[juːz] [pleɪn] [ɔː(r)] ['bʌtəmɪlk] ['bɪskɪts] .

Use	**plain**	**or**	**buttermilk**	**biscuits**	**.**
使用	清楚的	或者	酪乳	饼干	.

使用原味饼干或酪乳饼干。

[ɒn] [ə; eɪ] ['flaʊəd] ['sɜːfɪs] , [pæt] [aʊt] [iːtʃ] ['bɪskɪt] [tuː; tə] [dɪ'zaɪəd] ['θɪknəs] — ⅛ [tuː; tə] ¼ [ɪntʃ] .

On	**a**	**floured**	**surface**	**,**	**pat**	**out**	**each**	**biscuit**	**to**	**desired**	**thickness**	**—**	**⅛**	**to**	**¼**	**inch**	**.**
在	一个	撒了面粉	表面	,	拍	出去	每个	饼干	到	想要的	厚度	—	⅛	到	¼	英寸	.

在撒了面粉的案板上，将每个饼干拍打至所需的厚度——⅛ 至 ¼ 英寸。

[pleɪs] [iːtʃ] [tɔː'tiːə] [ɒn][ə; eɪ][hɒt] ['grɪdl] (- [tuː; tə] - [dɪ'griːz] [ef]) [ænd; ənd] [kʊk] [fɔː(r); fə(r)]

Place	**each**	**tortilla**	**on**	**a**	**hot**	**griddle**	**(**	**475**	**to**	**500**	**degrees**	**F**	**)**	**and**	**cook**	**for**
地方	每个	玉米饼	在	一个	热的	烤盘	(	-	到	-	学位	F	)	和	厨师	为了

[ə'baʊt][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .

about	**2**	**minutes**	**.**
关于	2	分钟	.

将每张玉米饼放在热煎锅（华氏475至500度）上，煎约2分钟。

[tɜːn] [ænd; ənd] [kʊk] [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][saɪd][ʌn'tɪl] [dʌn] .

Turn	**and**	**cook**	**on**	**the**	**other**	**side**	**until**	**done**	**.**
转动	和	厨师	在	这	其他	边	直到	完毕	.

翻面煎至另一面熟透。

[meɪks] - . -
Makes **10** **.** **24**
制作 - . -

产量为 10.24

[soʊpaɪpɪləz]
SOPAIPILLAS
索帕皮拉

索帕皮拉

[ɔːlˈðəʊ] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][kɪn][tuː; tə][fraɪ] [bred] [ænd; ənd]['kʌz(ə)n][tuː; tə] - , [njuː] ['mɛksɪˌkoʊz]
Although **they** **are** **kin** **to** **fry** **bread** **and** **cousin** **to** **buñelos** **,** **New** **Mexico's**
虽然 他们 是 亲属 到 炒 面包 和 表哥 到 - , 新的 墨西哥的
[soʊpaɪpɪləz] [ɑː(r); ə(r)] [juˈniːk] .
sopaipillas **are** **unique** **.**
索帕皮拉 是 独特的 .

虽然新墨西哥州的索帕皮亚饼与油炸面包有亲缘关系，与油炸面团（buñelos）也有相似之处，但它们却独具特色。

[ðeəz; ðəz] ['nʌθɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] [kwaɪt] [laɪk] [ðiːz] [laɪt] ['krɪspi] [bred] [pʌfs] .
There's **nothing** **in** **the** **world** **quite** **like** **these** **light** **crispy** **bread** **puffs** **.**
有 没有什么 在 这 世界 相当 喜欢 这些 光 酥脆 面包 泡芙 .

世界上没有什么能比得上这些轻盈酥脆的面包泡芙。

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['flaʊə(r)]
2 **cups** **flour**
2 杯子 面粉

2杯面粉

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
2 **teaspoons** **baking** **powder**
2 茶匙 烘烤 粉末

2茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːd]
2 **tablespoons** **lard**
2 汤匙 猪油

2汤匙猪油

½ [kʌp]['wɔːtə(r)]
½ **cup** **water**
½ 杯子 水

半杯水

['ʃɔːtnɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] ['fraɪɪŋ]
Shortening **for** **frying**
缩短 为了 煎炸

煎炸用起酥油

[sɪft] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] [tə'geðə(r)] .
Sift **dry** **ingredients** **together** **.**
筛 干燥 原料 一起 .

将干性材料一起过筛。

[wɜːk] [ɪn] [lɑːd] [ænd; ənd] [ˌluːk'wɔːm] ['wɔːtə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [sɒft] [dəʊ] .
Work **in** **lard** **and** **lukewarm** **water** **to** **make** **a** **soft** **dough** **.**
工作 在 猪油 和 温 水 到 制作 一个 柔软的 面团 .

加入猪油和温水，揉成柔软的面团。

[tʃɪl] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .
Chill **in** **refrigerator** **.**
寒意 在 冰箱 .

放入冰箱冷藏。

[rəʊl] [aʊt] [dəʊ] [ɒn][ə; eɪ] ['flaʊəd] ['sɜ:fɪs] [tu:; tə][ə'baʊt] ¼ - [ɪntʃ] ['θɪknəs] .
Roll **out** **dough** **on** **a** **floured** **surface** **to** **about** **¼** **-** **inch** **thickness** **.**
卷 出去 面团 在 一个 撒了面粉 表面 到 关于 ¼ - 英寸 厚度 .

在撒了面粉的案板上将面团擀成约 ¼ 英寸厚。

[kʌt] ['ɪntu:][θri:] - [ɪntʃ] [sk'weəz] .
Cut **into** **3** **-** **inch** **squares** **.**
切 进入 3 - 英寸 正方形 .

切成 3 英寸见方的小块。

[di:p] [fraɪ][ɪn][hɒt][lɑ:d] ([ɔ:(r)]['vedʒtəb(ə)l] ['ʃɔ:tnɪŋ]) [æt; ət] - [dɪ'gri:z] [ef][ə; eɪ] [fju:] [æt; ət][ə; eɪ]
Deep **fry** **in** **hot** **lard** **(** **or** **vegetable** **shortening** **)** **at** **400** **degrees** **F** **a** **few** **at** **a**
深的 炒 在 热的 猪油 (或者 蔬菜 缩短) 在 - 学位 F 一个 很少 在 一个
[taɪm] .
time **.**
时间 .

用华氏400度的热猪油（或植物油）炸几块。

[braʊn] [ɒn] [i:tʃ] [saɪd][ænd; ənd][dreɪn][ɒn]['peɪpə(r)] ['taʊəlz] .
Brown **on** **each** **side** **and** **drain** **on** **paper** **towels** **.**
棕色的 在 每个 边 和 流走 在 纸 毛巾 .

两面煎至棕色，放在厨房纸巾上吸干油。

[sɜ:v] ['paɪpɪŋ][hɒt] .
Serve **piping** **hot** **.**
服务 管道 热的 .

趁热食用。

[tu:; tə] [i:t] , [pəʊk]['əʊpən][ænd; ənd][pɔ:(r)][ɪn] ['hʌni] [ɔ:(r)]['slæðə(r)] [wɪð] ['hʌni] ['bʌtə(r)] .
To **eat** **,** **poke** **open** **and** **pour** **in** **honey** **or** **slather** **with** **honey** **butter** **.**
到 吃 , 戳 打开 和 倒 在 蜂蜜 或者 涂抹 和 蜂蜜 黄油 .

食用时，戳开一个口子，倒入蜂蜜或涂上蜂蜜黄油。

['hʌni] ['bʌtə(r)]
HONEY **BUTTER**
蜂蜜 黄油

蜂蜜黄油

[kri:m] [wʌn][kʌp]['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n] .
Cream **1** **cup** **butter** **or** **margarine** **.**
奶油 1 杯子 黄油 或者 人造黄油 .

将 1 杯黄油或人造黄油搅打至顺滑。

['grædʒuəli] [bi:t] [ɪn] ½ [kʌp][tu:; tə][wʌn][kʌp][ɒv; əv] ['hʌni] .
Gradually **beat** **in** **½** **cup** **to** **1** **cup** **of** **honey** **.**
逐步地 打 在 ½ 杯子 到 1 杯子 的 蜂蜜 .

逐渐加入 ½ 杯至 1 杯蜂蜜，搅拌均匀。

([ɪf] [jɔ:(r); jə(r)] ['hʌni] [hæz; həz] [bɪ'gʌn] [tu:; tə] ['kristəlaiz] , [ju:; jʊ][kæn; kən][ju:z][ðə; ði]['lɑ:dʒə(r)] [ə'maʊnt]
(**If** **your** **honey** **has** **begun** **to** **crystalize** **,** **you** **can** **use** **the** **larger** **amount**
(如果 你的 蜂蜜 有 开始 到 结晶 , 你 能 使用 这 更大的 数量
.)
. **)**
.)

（如果你的蜂蜜已经开始结晶，你可以使用较多的量。）

['kʌvə(r)][ænd; ənd][stɔː(r)][ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

Cover	**and**	**store**	**in**	**refrigerator**	**.**
覆盖	和	店铺	在	冰箱	.

盖好后放入冰箱保存。

[sɜːv] [wɪð] [soʊpaɪpɪləz] .

Serve	**with**	**sopaipillas**	**.**
服务	和	索帕皮拉	.

配索帕皮拉饼食用。

[gʊd] ['ɔːlsəʊ][ɒn][hɒt] ['bɪskɪts] [ɔː(r)] [təʊst] .

Good	**also**	**on**	**hot**	**biscuits**	**or**	**toast**	**.**
好的	还	在	热的	饼干	或者	吐司	.

涂在热饼干或吐司上也很好吃。

['tʃɪli] [bred]

CHILE	**BREAD**
智利	面包

辣椒面包

[hɪrz] [ə; eɪ] [sə'praɪzɪŋ] [reɪzd] [dəʊ] [rɪŋ] [ðæt] [wɪl] [meɪk] ['tʃɪli] ['lʌvəz] [weɪk] [ʌp][ænd; ənd] [sɪŋ] .

Here's	**a**	**surprising**	**raised**	**dough**	**ring**	**that**	**will**	**make**	**chile**	**lovers**	**wake**	**up**	**and**	**sing**	**.**
这里是	一个	奇怪	提高	面团	戒指	那	将要	制作	智利	恋人	唤醒	向上	和	唱歌	.

这款令人惊艳的蓬松面团圈，会让辣椒爱好者们兴奋不已。

['glɛnə] [rəʊz] ['ɔːtri] [ɒv; əv]['sæntə][ˌef 'iː] [driːmd] [ˌaɪ 'tiː][ʌp] .

Glenna	**Rose**	**Autrey**	**of**	**Santa**	**Fe**	**dreamed**	**it**	**up**	**.**
格伦娜	玫瑰	奥特雷	的	圣诞老人	铁	梦见	它	向上	.

这是来自圣达菲的格伦娜·罗斯·奥特雷的构想。

[wʌn] ['pækɪdʒ] [draɪ] [jiːst]

1	**package**	**dry**	**yeast**
1	包裹	干燥	酵母

1 包干酵母

¼ [kʌp] [wɔːm] ['wɔːtə(r)]

¼	**cup**	**warm**	**water**
¼	杯子	温暖的	水

¼ 杯温水

4½ [kʌps] ['flaʊə(r)]

4½	**cups**	**flour**
4½	杯子	面粉

4.5 杯面粉

½ [kʌp] ['meltɪd] ['bʌtə(r)]

½	**cup**	**melted**	**butter**
½	杯子	融化	黄油

半杯融化的黄油

[wʌn][kʌp] [wɔːm] [mɪlk]

1	**cup**	**warm**	**milk**
1	杯子	温暖的	牛奶

杯温牛奶

¼ [kʌp] sugar25

¼	**cup**	**sugar25**
¼	杯子	sugar25

¼ 杯糖25

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn] [eg]
1 **egg**
1 蛋

1个鸡蛋

1½ [kʌps] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
1½ **cups** **finely** **chopped** **onion**
1½ 杯子 精细地 切碎 洋葱

1.5 杯切碎的洋葱

½ [kʌp] ['meltɪd] ['bʌtə(r)]
½ **cup** **melted** **butter**
½ 杯子 融化 黄油

半杯融化的黄油

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [red] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)]
3 **tablespoons** **red** **chile** **powder**
3 汤匙 红色的 智利 粉末

3汤匙红辣椒粉

[ɔː(r)] ½ [kʌp] [tʃɒpt] [griːn] ['tʃɪli]
or **½** **cup** **chopped** **green** **chile**
或者 ½ 杯子 切碎 绿色的 智利

或半杯切碎的青辣椒

[dɪ'zɒlv] [jiːst] [ɪn]['wɔːtə(r)] .
Dissolve **yeast** **in** **water** **.**
溶解 酵母 在 水 .

将酵母溶解于水中。

[mɪks][ɪn][ˌtuː'tuː] [kʌps] [ɒv; əv][ðə; ði]['flaʊə(r)] , ['bʌtə(r)] , [mɪlk] , ['ʃʊgə(r)] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] [eg] .
Mix **in** **2** **cups** **of** **the** **flour** **,** **butter** **,** **milk** **,** **sugar** **,** **salt** **,** **and** **egg** **.**
混合 在 2 杯子 的 这 面粉 , 黄油 , 牛奶 , 糖 , 盐 , 和 蛋 .

将2杯面粉、黄油、牛奶、糖、盐和鸡蛋混合在一起。

[biːt] [fɔː(r); fə(r)][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .
Beat **for** **2** **minutes** **.**
打 为了 2 分钟 .

搅拌2分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] ['flaʊə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [stɪf] [dəʊ] .
Add **enough** **flour** **to** **make** **a** **stiff** **dough** **.**
添加 足够的 面粉 到 制作 一个 僵硬的 面团 .

加入足够的面粉，揉成较硬的面团。

[tɜːn] ['ɒntə][ə; eɪ] ['flaʊəd] [bɔːd] [ænd; ənd] [niːd] [ʌn'tɪl] [smuːð] .
Turn **onto** **a** **floured** **board** **and** **knead** **until** **smooth** **.**
转动 到 一个 撒了面粉 木板 和 揉 直到 光滑的 .

将面团放在撒了面粉的案板上，揉至光滑。

[pʊt][ɪn][ə; eɪ] [griːzd] [bəʊl] , [tɜːn] ['əʊvə(r)] , [ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] [ə; eɪ] [kliːn] [klɒθ] .
Put **in** **a** **greased** **bowl** **,** **turn** **over** **,** **and** **cover** **with** **a** **clean** **cloth** **.**
放 在 一个 涂油 碗 , 转动 超过 , 和 覆盖 和 一个 干净的 布 .

放入抹了油的碗中，翻过来，盖上干净的布。

[pʊt] [bəʊl] [ɪn][ə; eɪ] [wɔːm] [pleɪs] [wɪð] [nəʊ][drɑːfts][ænd; ənd][let] [dəʊ] [raɪz] [ʌn'tɪl] ['dʌbld] — [ə'baʊt]
Put **bowl** **in** **a** **warm** **place** **with** **no** **drafts** **and** **let** **dough** **rise** **until** **doubled** **—** **about**
放 碗 在 一个 温暖的 地方 和 不 草稿 和 让 面团 上升 直到 双倍 — 关于
[wʌn]['aʊə(r)] .
1 **hour** **.**
1 小时 .

将碗放在温暖无风的地方，让面团发酵至两倍大——大约 1 小时。

[kəm'baɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'gri:diənts] [fɔ:(r); fə(r)] ['fɪlɪŋ] .

Combine	**remaining**	**ingredients**	**for**	**filling**	**.**
结合	其余的	原料	为了	填充	.

将剩余的馅料混合在一起。

[pʌntʃ] [dəʊ] [daʊn] [ænd; ənd] [rəʊl] ['ɪntu:] [ə; eɪ] 20x8 [ɪntʃ] ['rektæŋgl] .

Punch	**dough**	**down**	**and**	**roll**	**into**	**a**	**20x8**	**inch**	**rectangle**	**.**
冲床	面团	向下	和	卷	进入	一个	20x8	英寸	长方形	.

将面团排气，擀成 20x8 英寸的长方形。

[kʌt] ['ɪntu:] [fɔ:(r)] 20x2 [ɪntʃ] [strɪps] .

Cut	**into**	**four**	**20x2**	**inch**	**strips**	**.**
切	进入	四	20x2	英寸	条状物	.

切成四条 20x2 英寸的条状。

[spred] ['fɪlɪŋ] [ɒn] [i:tʃ] [strɪp] [ænd; ənd] [fəʊld] ['əʊvə(r)] ['leŋθwaɪz] .

Spread	**filling**	**on**	**each**	**strip**	**and**	**fold**	**over**	**lengthwise**	**.**
传播	填充	在	每个	条	和	折叠	超过	纵向	.

在每条面皮上涂抹馅料，然后沿长度方向对折。

[twɪst] [ˌtu:'tu:] [strɪps] [tə'geðə(r)] ,

Twist	**2**	**strips**	**together**	**,**
捻	2	条状物	一起	,

将两条布条拧在一起，

[ðen] [twɪst] ['dʌb(ə)l] [strɪps] [tə'geðə(r)] [ænd; ənd] [fɔ:m] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɜ:k(ə)l] [ɒn] [gri:zd] ['kʊki] [ʃi:t] .

then	**twist**	**double**	**strips**	**together**	**and**	**form**	**in**	**a**	**circle**	**on**	**greased**	**cookie**	**sheet**	**.**
然后	捻	双倍的	条状物	一起	和	形式	在	一个	圆圈	在	涂油	曲奇饼	床单	.

然后将两根面条拧在一起，在涂了油的烤盘上摆成一个圆圈。

['kʌvə(r)] [wɪð] [kli:n] [klɒθ] [ænd; ənd] [let] [raɪz] [ʌn'tɪl] ['dʌbld] .

Cover	**with**	**clean**	**cloth**	**and**	**let**	**rise**	**until**	**doubled**	**.**
覆盖	和	干净的	布	和	让	上升	直到	双倍	.

盖上干净的布，让面团发酵至两倍大。

[brʌʃ] [wɪð] ['bi:t(ə)n] [eg] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] .

Brush	**with**	**beaten**	**egg**	**and**	**sprinkle**	**with**	**chile**	**powder**	**.**
刷子	和	被打败	蛋	和	撒	和	智利	粉末	.

刷上打散的鸡蛋液，撒上辣椒粉。

[beɪk] [æt; ət] - [dɪ'gri:z] [ef] [fɔ:(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	**at**	**350**	**degrees**	**F**	**for**	**40**	**minutes**	**.**
烤	在	-	学位	F	为了	-	分钟	.

在华氏350度下烘烤40分钟。

['nævəhəʊ] [fraɪ] [bred]

NAVAJO	**FRY**	**BREAD**
纳瓦霍	炒	面包

纳瓦霍油炸面包

[θri:] [kʌps] ['flaʊə(r)]

3	**cups**	**flour**
3	杯子	面粉

3杯面粉

1½ ['ti:spu:n] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]

1½	**teaspoons**	**baking**	**powder**
1½	茶匙	烘烤	粉末

1½茶匙泡打粉

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

1⅓ [kʌps] [wɔːm] ['wɔːtə(r)]
1⅓ cups warm water
1⅓ 杯子 温暖的 水

1⅓ 杯温水

['ʃɔːtnɪŋ]
Shortening
缩短

缩短

[juːz]['aɪðə(r)][ɔːl] [waɪt] [ɔː(r)][hɑːf] [həʊl] [wiːt] ['flaʊə(r)] .
Use either all white or half whole wheat flour .
使用 任何一个 全部 白色的 或者 一半 所有的 小麦 面粉 .

可以使用全部白面粉或一半全麦面粉。

[mɪks]['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)][ænd; ənd][sɔːlt] .
Mix flour , baking powder and salt .
混合 面粉 , 烘烤 粉末 和 盐 .

将面粉、泡打粉和盐混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [wɔːm] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd][mɪks] .
Add warm water and mix .
添加 温暖的 水 和 混合 .

加入温水并搅拌。

[dəʊ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][spft][bʌt; bət][nɒt] ['stɪki] .
Dough should be soft but not sticky .
面团 应该 是 柔软的 但 不是 黏 .

面团应该柔软但不粘手。

[niːd] [ʌn'tɪl] [smuːð] .
Knead until smooth .
揉 直到 光滑的 .

揉至光滑。

[teə(r); tɪə] [ɒf] [ə; eɪ] [tʃʌŋk] [ə'baʊt][ðə; ði][saɪz][ɒv; əv][ə; eɪ] [piːtʃ] .
Tear off a chunk about the size of a peach .
撕 离开 一个 块 关于 这 尺寸 的 一个 桃 .

撕下一小块，大小和桃子差不多。

[pæt][ænd; ənd] [stretʃ] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [θɪn] .
Pat and stretch until it is thin .
拍 和 拉紧 直到 它 是 薄的 .

拍打并拉伸至变薄。

[pəʊk][ə; eɪ][həʊl] [θruː] [ðə; ði]['mɪd(ə)l] , [ænd; ənd][drɒp]['ɪntuː] ['sɪzlɪŋ] [hɒt] [diːp] [fæt] .
Poke a hole through the middle , and drop into sizzling hot deep fat .
戳 一个 洞 通过 这 中间 , 和 降低 进入 炙热 热的 深的 胖的 .

在中间戳个洞，然后放入滚烫的深油锅中。

([lɑːd] [ɪz][ðə; ði] [trə'dɪʃən(ə)l] ['ʃɔːtnɪŋ] , [bʌt; bət][juː; jʊ] [mait] [prɪ'fɜː(r)][tuː; tə][juːz]['vedʒtəb(ə)l][ɔɪl] .)
(Lard is the traditional shortening , but you might prefer to use vegetable oil .)
(猪油 是 这 传统的 缩短 , 但 你 可能 更喜欢 到 使用 蔬菜 油 .)

（猪油是传统的起酥油，但你可能更喜欢用植物油。）

[braʊn] [ɒn][bəuθ][saɪdz] .
Brown on both sides .
棕色的 在 两个都 侧面 .

两面都是棕色的。

[dreɪn] [ænd; ənd] [sɜːv] [hɒt] .
Drain and serve hot .
流走 和 服务 热的 .

沥干水分，趁热食用。

[iːt] [wɪð] ['hʌni] [ɔː(r)][dʒæm] . -
Eat with honey or jam . 26
吃 和 蜂蜜 或者 果酱 . -

佐以蜂蜜或果酱食用。26

[bluː] [kɔːn] [bred]
BLUE CORN BREAD
蓝色的 玉米 面包

蓝色玉米面包

[frɒm; fræm][ðə; ði] ['nɔːðən] [pɑːt][ɒv; əv][ðə; ði]['nævəhəʊ] [ˌrezə'veɪʃn] ['kɒmz] [ðɪs] [ʌn'juːʒuəl]['resəpi] .
From the northern part of the Navajo Reservation comes this unusual recipe .
从 这 北方 部分 的 这 纳瓦霍 预订 来 这 异常 食谱 .

这道不同寻常的食谱来自纳瓦霍保留地的北部。

['ɒbviəsli] [ðə; ði]['resəpi][ɪz][nɒt][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['ævərɪdʒ] [ə'merɪkən] ['kɪtʃɪn] .
Obviously the recipe is not for the average American kitchen .
明显地 这 食谱 是 不是 为了 这 平均的 美国人 厨房 .

显然，这道菜谱并不适合普通美国家庭厨房。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [ʃəʊz] [ðə; ði][rɪ'mɑːkəb(ə)l][ˌɪndʒə'njuːəti][ɒv; əv]['piːp(ə)l] [huː] [mʌst; məst][juːz][ðə; ði]
But it shows the remarkable ingenuity of people who must use the
但 它 演出 这 卓越 独创性 的 人们 WHO 必须 使用 这
[ɪn'griːdiənts] [ə'veɪləb(ə)l][fɑː(r)][frɒm; fræm] ['suːpəmɑːkɪts] .
ingredients available far from supermarkets .
原料 可用的 远的 从 超市 .

但这展现了那些必须利用远离超市的食材的人们的非凡创造力。

[wʌn] [kʌp] ['siːdə(r)] ['æʃɪz]
1 cup cedar ashes
1 杯子 雪松 灰烬

1 杯雪松灰

[wʌn] [kʌp] [hɒt] ['wɔːtə(r)]
1 cup hot water
1 杯子 热的 水

杯热水

[wʌn] [paʊnd] [bluː] ['kɔːnmiːl]
1 pound blue cornmeal
1 磅 蓝色的 玉米粉

1磅蓝色玉米粉

[wʌn] [kwɔːt] ['wɔːtə(r)]
1 quart water
1 夸脱 水

1夸脱水

[ðə; ði]['siːdə(r)] ['æʃɪz] (['riːəli] [frɒm; fræm]['dʒuːnɪpə(r)] [wʊd] , ['ləʊkəli] [kɔːld] ['siːdə(r)]) [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]
The cedar ashes (really from juniper wood , locally called cedar) should be
这 雪松 灰烬 (真的 从 杜松 木头 , 本地 称为 雪松) 应该 是
[smuːð] [ænd; ənd][faɪn] .
smooth and fine .
光滑的 和 美好的 .

雪松灰（实际上是杜松木，当地人称之为雪松）应该光滑细腻。

[sɪv] [ɪf] ['pɒsəb(ə)l] .
Sieve if possible .
筛 如果 可能的 .

如果可以，请过筛。

[mɪks][ðə; ði] ['æʃɪz] [wɪð] [hɒt]['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [rɪ'muːv] ['eni] [twɪgz] [ɔː(r)]['ʌðə(r)]['bɪts][ɒv; əv] [rʌf]
Mix **the** **ashes** **with** **hot** **water** **and** **remove** **any** **twigs** **or** **other** **bits** **of** **rough**
混合 这 灰烬 和 热的 水 和 消除 任何 树枝 或者 其他 比特 的 粗糙的
[mə'tɪəriəl] .
material **.**
材料 .

将灰烬与热水混合，并去除任何树枝或其他粗糙的物质。

[ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [bluː] ['kɔːnmiːl] .
Add **to** **blue** **cornmeal** **.**
添加 到 蓝色的 玉米粉 .

加入蓝色玉米粉中。

[pɔː(r)][ɪn]['wɔːtə(r)]['grædʒuəli] , ['ædɪŋ] ['əʊnli] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [spft] [dəʊ] .
Pour **in** **water** **gradually** **,** **adding** **only** **enough** **to** **make** **a** **soft** **dough** **.**
倒 在 水 逐步地 , 添加 仅有的 足够的 到 制作 一个 柔软的 面团 .

慢慢倒入水，只需加到能揉成柔软面团的量即可。

[fɔːm] ['ɪntuː] [keɪks] [ə'baʊt][ə; eɪ][hɑːf] [ɪntʃ] [θɪk] .
Form **into** **cakes** **about** **a** **half** **inch** **thick** **.**
形式 进入 蛋糕 关于 一个 一半 英寸 厚的 .

擀成约半英寸厚的饼状。

[smuːð] [ðə; ði] ['sɜːfɪs] [ɒv; əv][ðə; ði] [keɪks] [wɪð] ['wɔːtə(r)] .
Smooth **the** **surface** **of** **the** **cakes** **with** **water** **.**
光滑的 这 表面 的 这 蛋糕 和 水 .

用水抹平蛋糕表面。

[kʊk] [ɒn][ə; eɪ] ['miːdiəm] [hɒt] [grɪl] [ɒn] [iːtʃ] [saɪd] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [keɪks] [ɑː(r); ə(r)] [dʌn] .
Cook **on** **a** **medium** **hot** **grill** **on** **each** **side** **until** **the** **cakes** **are** **done** **.**
厨师 在 一个 中等的 热的 炙烤 在 每个 边 直到 这 蛋糕 是 完毕 .

在中等温度的烤架上，两面煎烤至饼熟透。

[juːz] [laɪk] [bred] .
Use **like** **bread** **.**
使用 喜欢 面包 .

像面包一样食用。

[pæn][diː] [lɑː] ['reɪnə]
PAN **DE** **LA** **REINA**
平底锅 德语 洛杉矶 雷纳

女王面包

[əˌliːsiə][roʊ'mɛroʊ][kən'trɪbjuːtɪd] [ðɪs] [dɪ'lɪʃəs] ['hɒlədeɪ] [bred] ['resəpi][tuː; tə] [njuː] ['meksɪkəʊ][ˌmægə'ziːn]
Alicia **Romero** **contributed** **this** **delicious** **holiday** **bread** **recipe** **to** **New** **Mexico** **Magazine**
艾丽西亚 罗梅罗 贡献 这 可口的 假期 面包 食谱 到 新的 墨西哥 杂志
['meni] [j'iəz] [ə'gəʊ] .
many **years** **ago** **.**
许多 年 前 .

多年前，艾丽西亚·罗梅罗向《新墨西哥杂志》投稿了这款美味的节日面包食谱。

[wʌn] ['envələʊp] [jiːst]
1 **envelope** **yeast**
1 信封 酵母

1包酵母

½ [kʌp] [wɔːm] ['wɔːtə(r)]
½ **cup** **warm** **water**
½ 杯子 温暖的 水

半杯温水

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)]

1	teaspoon	sugar
1	茶匙	糖

1茶匙糖

[fɔːr] [kʌps] ['flaʊə(r)]

4	cups	flour
4	杯子	面粉

4杯面粉

[wʌn] [kʌp] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

1	cup	butter	or	margarine
1	杯子	黄油	或者	人造黄油

杯黄油或人造黄油

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]

2	tablespoons	sugar
2	汤匙	糖

2汤匙糖

[sɪks] [egz] , ['biːt(ə)n]

6	eggs	,	beaten
6	鸡蛋	,	被打败

6个鸡蛋，打散

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	cup	milk
1	杯子	牛奶

杯牛奶

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ænɪs] [siːdz]

1	teaspoon	anise	seeds
1	茶匙	八角	种子

1茶匙茴香籽

[dɪ'zɒlv] [ðə; ði] [jiːst] [ɪn] [wɔːm] ['wɔːtə(r)] .

Dissolve	the	yeast	in	warm	water	.
溶解	这	酵母	在	温暖的	水	.

将酵母溶解在温水中。

[mɪks] [ɪn] [wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [dʒʌst] [ɪ'nʌf] ['flaʊə(r)] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [sɒft] [bɔːl] .

Mix	in	1	teaspoon	sugar	and	just	enough	flour	to	make	a	soft	ball	.
混合	在	1	茶匙	糖	和	只是	足够的	面粉	到	制作	一个	柔软的	球	.

加入 1 茶匙糖和适量面粉，揉成一个软面团。

['kʌvə(r)] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] [wɔːm] [pleɪs] [tuː; tə] [raɪz] [fɔː(r); fə(r)] [æt; ət] [liːst] [æn; ən] ['aʊə(r)] .

Cover	and	place	in	a	warm	place	to	rise	for	at	least	an	hour	.
覆盖	和	地方	在	一个	温暖的	地方	到	上升	为了	在	至少	一个	小时	.

盖好，放在温暖的地方醒发至少一个小时。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['flaʊə(r)] , ['meltɪd] ['bʌtə(r)] , [sɔːlt] , ['ʃʊgə(r)] , [egz] ,

Add	the	remaining	flour	,	melted	butter	,	salt	,	sugar	,	eggs	,
添加	这	其余的	面粉	,	融化	黄油	,	盐	,	糖	,	鸡蛋	,

加入剩余的面粉、融化的黄油、盐、糖、鸡蛋，

[mɪlk] [ænd; ənd] ['ænɪs] [siːdz] [ænd; ənd] [mɪks] [ænd; ənd] [niːd] [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['velvəti] .

milk	and	anise	seeds	and	mix	and	knead	until	smooth	and	velvety	.
牛奶	和	八角	种子	和	混合	和	揉	直到	光滑的	和	天鹅绒般的	.

将牛奶和茴香籽混合揉捏至光滑细腻。

['kʌvə(r)][ænd; ənd][let][raɪz][tuː; tə]['dʌb(ə)l][ɪts][ə'rɪdʒən(ə)l][bʌlk] .

Cover	**and**	**let**	**rise**	**to**	**double**	**its**	**original**	**bulk**	**.**
覆盖	和	让	上升	到	双倍的	它是	原来的	大部分	.

盖上盖子，让它膨胀至原体积的两倍。

[pʌntʃ] [daʊn] [ænd; ənd] [niːd] ['slaɪtli] .

Punch	**down**	**and**	**knead**	**slightly**	**.**
冲床	向下	和	揉	轻微地	.

向下按压并轻轻揉捏。

[pʊl] [ɒf] [smɔːl] ['piːsɪz] , [məʊld]['ɪntuː][bɔːlz][ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] [griːzd] [tjuːb][pæn] .

Pull	**off**	**small**	**pieces**	**,**	**mold**	**into**	**balls**	**and**	**place**	**in**	**a**	**greased**	**tube**	**pan**	**.**
拉	离开	小的	件	,	模具	进入	球	和	地方	在	一个	涂油	管子	平底锅	.

掰下小块，揉成球状，放入涂了油的管状烤盘中。

['kʌvə(r)][ænd; ənd][set][ɪn] [wɔːm] [pleɪs] [ænd; ənd][let][raɪz] [ʌn'tɪl] double27

Cover	**and**	**set**	**in**	**warm**	**place**	**and**	**let**	**rise**	**until**	**double27**
覆盖	和	放	在	温暖的	地方	和	让	上升	直到	double27

盖上盖子，放在温暖的地方，发酵至两倍大。27

[ɪn][saɪz] .

in	**size**	**.**
在	尺寸	.

尺寸方面。

[beɪk] [æt; ət] - [dɪ'griːz] [ef] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [braʊn] [ænd; ənd] ['ʃaɪnɪŋ] .

Bake	**at**	**350**	**degrees**	**F**	**until**	**it**	**is**	**brown**	**and**	**shining**	**.**
烤	在	-	学位	F	直到	它	是	棕色的	和	灼灼	.

以华氏350度烘烤至呈棕色并有光泽。

[rʌb] [ðə; ði] ['sɜːfɪs] [wɪð] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] .

Rub	**the**	**surface**	**with**	**melted**	**butter**	**.**
擦	这	表面	和	融化	黄油	.

在表面涂抹融化的黄油。

[ɛmpənədiːtəs]

EMPANADITAS
馅饼

馅饼

[rɪtʃ] [ænd; ənd] [dɪ'lektəbl] , [ðiːz] ['mɪnsmiːt] ['tɜːnəʊvəz] [miːn] ['krɪsməs] [tuː; tə] ['meni] [ə; eɪ] [njuː]

Rich	**and**	**delectable**	**,**	**these**	**mincemeat**	**turnovers**	**mean**	**Christmas**	**to**	**many**	**a**	**New**
富有的	和	美味的	,	这些	肉馅	失误	意思是	圣诞节	到	许多	一个	新的

['meksɪkəʊ] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜːl] .

Mexico	**boy**	**and**	**girl**	**.**
墨西哥	男生	和	女孩	.

这些肉馅馅饼香甜可口，对于许多新墨西哥州的男孩女孩来说，它们就是圣诞节的象征。

[ðɪs] [ɪz] ['mɑːθə] [mɑːn'tɔɪəz] [trə'dɪʃən(ə)l] ['resəpi] .

This	**is**	**Martha**	**Montoya's**	**traditional**	**recipe**	**.**
这	是	玛莎	蒙托亚的	传统的	食谱	.

这是玛莎·蒙托亚的传统食谱。

['fɪlɪŋ]

Filling
填充

填充

[ˌtuː'tuː] [biːf] [tʌŋz]

2	**beef**	**tongues**
2	牛肉	舌头

2条牛舌

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['ʃʊgə(r)]

2	cups	sugar
2	杯子	糖

2杯糖

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]

2	teaspoons	cinnamon
2	茶匙	肉桂

2茶匙肉桂

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ɔːlspaɪs]

1	teaspoon	allspice
1	茶匙	多香果

1茶匙五香粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [və'nɪlə]

1	tablespoon	vanilla
1	汤匙	香草

1汤匙香草精

[wʌn] [kʌp] ['reɪzɪnz]

1	cup	raisins
1	杯子	葡萄干

杯葡萄干

[wʌn] [kʌp] ['rəʊstɪd] [ʃeld] ['pɪnjən] [nʌts]

1	cup	roasted	shelled	piñon	nuts
1	杯子	烤	带壳	松子	坚果

杯烤去壳松子

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['blækbəri] ['brændi]

2	tablespoons	blackberry	brandy
2	汤匙	黑莓	白兰地

2汤匙黑莓白兰地

['kʌvə(r)] [wel] - [wɒʃt] [tʌŋz] [wɪð] ['wɔːtə(r)][ɪn][ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['ket(ə)l] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)]

Cover	well	-	washed	tongues	with	water	in	a	large	kettle	and	simmer	until	tender
覆盖	出色地	-	洗过	舌头	和	水	在	一个	大的	壶	和	煨	直到	投标

— [ə'baʊt] [wʌn] ['aʊə(r)] .

—	about	1	hour	.
—	关于	1	小时	.

将洗净的牛舌放入大锅中，加水没过牛舌，小火慢炖至软烂——大约 1 小时。

[kuːl] [ænd; ənd] [piːl] .

Cool	and	peel	.
凉爽的	和	果皮	.

冷却后剥皮。

[rɪˈteɪn] [wʌn] [kʌp] [ɒv; əv] [ðə; ði] [tʌŋ] [brɒθ] .

Retain	1	cup	of	the	tongue	broth	.
保持	1	杯子	的	这	舌头	肉汤	.

保留1杯舌汤。

[graɪnd] [miːt] [ɪn] [ə; eɪ] ['graɪndə(r)] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [bəʊl] .

Grind	meat	in	a	grinder	and	place	in	a	large	bowl	.
研磨	肉	在	一个	磨床	和	地方	在	一个	大的	碗	.

将肉用绞肉机绞碎，然后放入一个大碗中。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd][mɪks] [wel] [wɪð] [hændz] , ['juːzɪŋ] [tʌŋ] [brɒθ] [tuː; tə]

Add	remaining	ingredients	and	mix	well	with	hands	,	using	tongue	broth	to
添加	其余的	原料	和	混合	出色地	和	双手	,	使用	舌头	肉汤	到

['mɔɪsn] .

moisten	.
濡	.

加入剩余的配料，用手充分混合，并用舌汤润湿。

[let] ['mɪkstʃə(r)][stænd] [waɪl] [juː; jʊ][prɪ'peə(r)]['peɪstri] .

Let	mixture	stand	while	you	prepare	pastry	.
让	混合物	站立	尽管	你	准备	糕点	.

在准备酥皮的同时，让混合物静置。

['peɪstri]

Pastry
糕点

糕点

[faɪv] [kʌps] ['flaʊə(r)]

5	cups	flour
5	杯子	面粉

5杯面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]

3	tablespoons	sugar
3	汤匙	糖

3汤匙糖

¾ [kʌp] ['ʃɔːtnɪŋ] ([pɑːt] [lɑːd])

¾	cup	shortening	(	part	lard	)
¾	杯子	缩短	(	部分	猪油	)

¾ 杯起酥油（部分猪油）

½ [kʌp] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]

½	cup	evaporated	milk
½	杯子	蒸发	牛奶

半杯淡奶

½ [kʌp]['wɔːtə(r)]

½	cup	water
½	杯子	水

半杯水

[sɪft]['flaʊə(r)]['ɪntuː][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [bəʊl] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd]['ʃʊgə(r)] .

Sift	flour	into	a	large	bowl	and	add	salt	and	sugar	.
筛	面粉	进入	一个	大的	碗	和	添加	盐	和	糖	.

将面粉筛入一个大碗中，加入盐和糖。

[kʌt] [ɪn] ['ʃɔːtnɪŋ] .

Cut	in	shortening	.
切	在	缩短	.

加入起酥油。

[mɪks][ɪn] [mɪlk] [ænd; ənd]['wɔːtə(r)][tuː; tə] [fɔːm] [ə; eɪ] [sɒft] [dəʊ] .

Mix	in	milk	and	water	to	form	a	soft	dough	.
混合	在	牛奶	和	水	到	形式	一个	柔软的	面团	.

加入牛奶和水，揉成柔软的面团。

[niːd] [dəʊ] [wɪð] [hændz][fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt][θriː] ['mɪnɪts] .

Knead	**dough**	**with**	**hands**	**for**	**about**	**3**	**minutes**	**.**
揉	面团	和	双手	为了	关于	3	分钟	.

用手揉面约3分钟。

[fɔːm] [dəʊ] ['ɪntuː] [bɔːlz] [ə'baʊt] 1½ ['ɪntʃɪz] [ɪn][daɪ'æmɪtə(r)] .

Form	**dough**	**into**	**balls**	**about**	**1½**	**inches**	**in**	**diameter**	**.**
形式	面团	进入	球	关于	1½	英寸	在	直径	.

将面团搓成直径约 1½ 英寸的小球。

[rəʊl] [aʊt] [ɒn] ['flaʊəd] [bɔːd] .

Roll	**out**	**on**	**floured**	**board**	**.**
卷	出去	在	撒了面粉	木板	.

在撒了面粉的案板上擀开。

[pleɪs] [wʌn] ['tiːspuːn] ['fɪlɪŋ] [ɒn][hɑːf]['sɜːk(ə)l][ɒv; əv] [dəʊ] , ['fəʊldɪŋ]['əʊvə(r)]['ʌðə(r)][hɑːf]['sɜːk(ə)l][tuː; tə]

Place	**1**	**teaspoon**	**filling**	**on**	**half**	**circle**	**of**	**dough**	**,**	**folding**	**over**	**other**	**half**	**circle**	**to**
地方	1	茶匙	填充	在	一半	圆圈	的	面团	,	折叠式的	超过	其他	一半	圆圈	到

[ɪn'kləʊz] .

enclose	**.**
括	.

在半个面皮上放1茶匙馅料，然后将另一半面皮对折包住。

[pɪntʃ] ['edʒɪz] [ɒv; əv] [dəʊ] [tə'geðə(r)] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['fɪlɪŋ] [frɒm; frəm] ['liːkɪŋ] .

Pinch	**edges**	**of**	**dough**	**together**	**to**	**prevent**	**filling**	**from**	**leaking**	**.**
捏	边缘	的	面团	一起	到	防止	填充	从	泄漏	.

将面团边缘捏合在一起，防止馅料漏出。

[diːp] [fraɪ] [ɛmpənədiːtəs] [ə; eɪ] [fjuː] [æt; ət][ə; eɪ] [taɪm] [ɪn] ['mɒdərətli] [hɒt] [ɔɪl] (- [dɪ'griːz] [ef]) [ʌn'tɪl]

Deep	**fry**	**empanaditas**	**a**	**few**	**at**	**a**	**time**	**in**	**moderately**	**hot**	**oil**	**(**	**350**	**degrees**	**F**	**)**	**until**
深的	炒	馅饼	一个	很少	在	一个	时间	在	中等程度	热的	油	(	-	学位	F	)	直到

['gəʊldən] [braʊn] ,

golden	**brown**	**,**
金的	棕色的	,

将馅饼分批放入中等温度（350华氏度）的油中炸至金黄色。

['tɜːnɪŋ] [wʌns] .

turning	**once**	**.**
转弯	一次	.

转一圈。

[dreɪn] [ɒn]['peɪpə(r)] ['taʊəlz] .

Drain	**on**	**paper**	**towels**	**.**
流走	在	纸	毛巾	.

用厨房纸巾吸干水分。

[meɪks] [ə'baʊt] 4½ ['dʌz(ə)n] [ɛmpənədiːtəs] .

Makes	**about**	**4½**	**dozen**	**empanaditas**	**.**
制作	关于	4½	打	馅饼	.

大约可以做4.5打馅饼。

[ɛmpənədiːtəs] [teɪst] [best] [wen] ['iːt(ə)n] [wɔːm] .

Empanaditas	**taste**	**best**	**when**	**eaten**	**warm**	**.**
馅饼	品尝	最好的	什么时候	吃	温暖的	.

馅饼趁热吃味道最好。

[ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] [pleɪst] [ɒn][ə; eɪ] ['kʊki] [ʃiːt] [ænd; ənd] [riː'hiːt] [ɪn][ə; eɪ] - - [dɪ'griː] [ef]['ʌv(ə)n] .

They	**may**	**be**	**placed**	**on**	**a**	**cookie**	**sheet**	**and**	**reheated**	**in**	**a**	**300**	**-**	**degree**	**F**	**oven**	**.**
他们	可能	是	放置	在	一个	曲奇饼	床单	和	重新加热	在	一个	-	-	程度	F	烤箱	.

-

28
-

可以将它们放在烤盘上，放入 300 华氏度（约 150 摄氏度）的烤箱中重新加热。28

[pɪŋk] [ə'dəʊbi] [frentʃ] ['æp(ə)l] [paɪ]
PINK **ADOBE** **FRENCH** **APPLE** **PIE**
粉色的 Adobe 法语 苹果 馅饼

粉色土坯法式苹果派

[ænd; ənd][hɪə(r)][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , [ðæt] ['feɪməs] [frentʃ] ['æp(ə)l][paɪ] .
And **here** **it** **is** **,** **that** **famous** **French** **Apple** **Pie** **.**
和 这里 它 是 , 那 著名的 法语 苹果 馅饼 .

这就是著名的法式苹果派。

- [ɒv; əv][ðə; ði][pɪŋk][ə'dəʊbi] [sez] [ʃiː; ʃi][hæz; həz][nəʊ][aɪ'dɪə] [haʊ] ['meni] [ʃiːz] [meɪd] ['əʊvə(r)]
Rosalea **of** **the** **Pink** **Adobe** **says** **she** **has** **no** **idea** **how** **many** **she's** **made** **over**
- 的 这 粉色的 Adobe 说道 她 有 不 主意 如何 许多 她是 制成 超过

[ðə; ði] [j'iəz] .
the **years** **.**
这 年 .

粉红土坯房的罗莎莉亚说，她不知道这些年来自己做了多少。

“ [θ'aʊzəndz] , ['hʌndrədz] [ɒv; əv] [θ'aʊzəndz] , ['meɪbi] [m'ɪliənz] .
“ **Thousands** **,** **hundreds** **of** **thousands** **,** **maybe** **millions** **.**
“ 数千 , 数百 的 数千 , 或许 百万 .

“成千上万，几十万，甚至几百万。”

” [fə'get] [ə'baʊt] ['kæləriz] [wen] [juː; jʊ] [iːt] [ðɪs] [kən'kɒkʃ(ə)n] .
” **Forget** **about** **calories** **when** **you** **eat** **this** **concoction** **.**
” 忘记 关于 卡路里 什么时候 你 吃 这 混合物 .

“吃这种混合物时，别管卡路里了。”

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['flaʊə(r)]
2 **cups** **flour**
2 杯子 面粉

2杯面粉

¾ [kʌp] [lɑːd]
¾ **cup** **lard**
¾ 杯子 猪油

¾ 杯猪油

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[kəʊld]['wɔːtə(r)]
cold **water**
寒冷的 水

冷水

[wʌn] [paʊnd] ['æplz]
1 **pound** **apples**
1 磅 苹果

1磅苹果

½ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]
½ **teaspoon** **nutmeg**
½ 茶匙 肉豆蔻

半茶匙肉豆蔻

½ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
½ **teaspoon** **cinnamon**
½ 茶匙 肉桂

½茶匙肉桂

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['leмən] [dʒuːs]
2 tablespoons lemon juice
2 汤匙 柠檬 汁

2汤匙柠檬汁

¼ [kʌp] ['siːdləs] ['reɪzɪnz]
¼ cup seedless raisins
¼ 杯子 无籽 葡萄干

¼ 杯无籽葡萄干

½ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
½ cup sugar
½ 杯子 糖

半杯糖

[wʌn] [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
1 cup brown sugar
1 杯子 棕色的 糖

杯红糖

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 tablespoons flour
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

½ [kʌp] (¼ [paʊnd]) ['bʌtə(r)]
½ cup (¼ pound) butter
½ 杯子 (¼ 磅) 黄油

½ 杯（¼ 磅）黄油

½ [kʌp] [tʃɒpt] [pɪˈkænz; pɪˈkɑːnz]
½ cup chopped pecans
½ 杯子 切碎 山核桃

半杯切碎的山核桃

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ cup milk
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

[wɜːk] ['flaʊə(r)] , [lɑːd] , [ænd; ənd] [sɔːlt] [təˈgeðə(r)] [ʌnˈtɪl] ['krʌmbli] .
Work flour , lard , and salt together until crumbly .
工作 面粉 , 猪油 , 和 盐 一起 直到 易碎的 .

将面粉、猪油和盐一起揉搓成碎屑状。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [sɪks] [ɔː(r)] ['sɛvən] ['teɪbəlˌspuːnz] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [ʌnˈtɪl] [dəʊ] [həʊldz] [təˈgeðə(r)] .
Add 6 or 7 tablespoons cold water until dough holds together .
添加 6 或者 7 汤匙 寒冷的 水 直到 面团 持有 一起 .

加入 6 或 7 汤匙冷水，直到面团成团。

[fɔːm] ['ɪntuː] [ˌtuːˈtuː] [bɔːlz] .
Form into 2 balls .
形式 进入 2 球 .

揉成两个球。

[rəʊl] [aʊt] [tuː; tə] [laɪn] [ænd; ənd] [tɒp] [ə; eɪ] [naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] [pæn] .
Roll out to line and top a 9 - inch pie pan .
卷 出去 到 线 和 顶部 一个 9 - 英寸 馅饼 平底锅 .

擀开面团，铺入9英寸的派盘中，并铺上派皮。

['fɪlɪŋ] : [wɒʃ] , [piːl] , [kɔː(r)] , [ænd; ənd] [slaɪs] ['æplz] ['ɪntuː] [paɪ] [ʃel] .
Filling : Wash , peel , core , and slice apples into pie shell .
填充 : 洗 , 果皮 , 核 , 和 片 苹果 进入 馅饼 壳 .

馅料：将苹果洗净、去皮、去核、切片，放入派皮中。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['lemən][dʒuːs] , ['nʌtmeg] , [ænd; ənd] ['sɪnəmən] .

Sprinkle	**with**	**lemon**	**juice**	**,**	**nutmeg**	**,**	**and**	**cinnamon**	**.**
撒	和	柠檬	汁	,	肉豆蔻	,	和	肉桂	.

撒上柠檬汁、肉豆蔻粉和肉桂粉。

[spred] [wɪð] ['reɪzɪnz][ænd; ənd] [waɪt] ['ʃʊgə(r)] .

Spread	**with**	**raisins**	**and**	**white**	**sugar**	**.**
传播	和	葡萄干	和	白色的	糖	.

涂抹上葡萄干和白砂糖。

[mɪks] [braʊn] ['ʃʊgə(r)] , ['flaʊə(r)] , [ænd; ənd]['bʌtə(r)] .

Mix	**brown**	**sugar**	**,**	**flour**	**,**	**and**	**butter**	**.**
混合	棕色的	糖	,	面粉	,	和	黄油	.

将红糖、面粉和黄油混合。

[spred] ['əʊvə(r)] ['kɒntents] .

Spread	**over**	**contents**	**.**
传播	超过	内容	.

覆盖在内容物上。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz][ænd; ənd][məʊst][ɒv; əv][mɪlk] .

Sprinkle	**with**	**pecans**	**and**	**most**	**of**	**milk**	**.**
撒	和	山核桃	和	最多	的	牛奶	.

撒上山核桃碎和大部分牛奶。

['kʌvə(r)] [wɪð] ['peɪstri] , [prɪk] [wɪð] [fɔːk] , [ænd; ənd] [brʌʃ] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] [bɪt][ɒv; əv][mɪlk] .

Cover	**with**	**pastry**	**,**	**prick**	**with**	**fork**	**,**	**and**	**brush**	**with**	**remaining**	**bit**	**of**	**milk**	**.**
覆盖	和	糕点	,	刺	和	叉	,	和	刷子	和	其余的	少量	的	牛奶	.

盖上酥皮，用叉子戳几个孔，再刷上剩下的牛奶。

[beɪk] [æt; ət] - [dɪ'griːz] [ef][fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	**at**	**450**	**degrees**	**F**	**for**	**10**	**minutes**	**.**
烤	在	-	学位	F	为了	-	分钟	.

以华氏450度烘烤10分钟。

[rɪ'djuːs] [hiːt] [tuː; tə] - [dɪ'griːz] [ef][ænd; ənd] [beɪk] [fɔː(r); fə(r)][ə'nʌðə(r)] - ['mɪnɪts] .

Reduce	**heat**	**to**	**350**	**degrees**	**F**	**and**	**bake**	**for**	**another**	**30**	**minutes**	**.**
减少	热	到	-	学位	F	和	烤	为了	其他	-	分钟	.

将温度调至华氏350度，再烤30分钟。

[sɜːv] [hɒt] [wɪð] [hɑːd] [sɔːs] .

Serve	**hot**	**with**	**Hard**	**Sauce**	**.**
服务	热的	和	难的	酱	.

趁热佐以特制酱汁食用。

[hɑːd] [sɔːs]

HARD	**SAUCE**
难的	酱

硬酱

½ [kʌp] ['bʌtə(r)]

½	**cup**	**butter**
½	杯子	黄油

半杯黄油

1½ [kʌp] [kən'fekʃənəz] - [ɔː(r)] ['paʊdəd] ['ʃʊgə(r)]

1½	**cup**	**confectioners**	**'**	**or**	**powdered**	**sugar**
1½	杯子	糖果商	-	或者	粉末状	糖

1.5 杯糖粉或糖霜

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]

1	**tablespoon**	**boiling**	**water**
1	汤匙	沸腾	水

1汤匙沸水

[wʌn] ['tiːspuːn] ['brændi] [ɔː(r)] [rʌm]
1 teaspoon brandy or rum
1 茶匙 白兰地 或者 朗姆酒

1茶匙白兰地或朗姆酒

[kriːm] [ðə; ði] ['bʌtə(r)] [ʌn'tɪl] [laɪt] .
Cream the butter until light .
奶油 这 黄油 直到 光 .

将黄油搅打至蓬松。

[biːt] [ɪn] [ðə; ði] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [wʌn] ['teɪblspuːn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] .
Beat in the sugar and add 1 tablespoon boiling water .
打 在 这 糖 和 添加 1 汤匙 沸腾 水 .

打入糖，加入1汤匙沸水。

[ðen] [biːt] [ɪn] ['brændi] .
Then beat in brandy .
然后 打 在 白兰地 .

然后加入白兰地搅拌。

[sɜːv] [wɪð] [frentʃ] ['æp(ə)l] [paɪ] . -
Serve with French Apple Pie . 29
服务 和 法语 苹果 馅饼 . -

佐以法式苹果派。29

[beɪkt] [ˌɛmpə'nɑːdəs]
BAKED EMPANADAS
烘焙 馅饼

烤馅饼

[njuː] ['meksɪkəʊ] [steɪt] [ˌjuːnɪ'vɜːrsɪtiz] [kəʊ'ɒpərətɪv] [ɪk'stenʃ(ə)n] ['sɜːvɪs] [ɪz] [ə; eɪ] [gəʊld] [maɪn] [ɒv; əv]
New Mexico State University's Cooperative Extension Service is a gold mine of
新的 墨西哥 状态 大学的 合作社 扩大 服务 是 一个 金子 矿 的
['resəpɪz] .
recipes .
食谱 .

新墨西哥州立大学合作推广服务处是食谱的宝库。

[ɪf] [juː; jʊ] [kænt] [iːt] [diːp] - [fraɪd] [fuːdz] , [juː; jʊ] [maɪt] [wɒnt] [tuː; tə] [traɪ] [ðeə(r)] ['vɜːʃ(ə)n] [ɒv; əv] [beɪkt]
If you can't eat deep - fried foods , you might want to try their version of baked
如果 你 不能 吃 深的 - 油煎 食物 , 你 可能 想 到 尝试 他们的 版本 的 烘焙
[ˌɛmpə'nɑːdəs] .
empanadas .
馅饼 .

如果你不能吃油炸食品，不妨尝尝他们烤制的馅饼。

[θriː] ['aʊnsɪz] [kriːm] [tʃiːz]
3 ounces cream cheese
3 盎司 奶油 奶酪

3盎司奶油奶酪

½ [kʌp] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
½ cup butter or margarine
½ 杯子 黄油 或者 人造黄油

半杯黄油或人造黄油

[wʌn] [kʌp] ['flaʊə(r)]
1 cup flour
1 杯子 面粉

杯面粉

[wʌn] [kʌp] [θɪk] ['æpəlˌsɔːs]

1	cup	thick	applesauce
1	杯子	厚的	苹果酱

杯浓稠苹果酱

[kriːm] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] [wɪð] [kriːm] [tʃiːz] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .

Cream	butter	or	margarine	with	cream	cheese	until	fluffy	.
奶油	黄油	或者	人造黄油	和	奶油	奶酪	直到	蓬松的	.

将黄油或人造黄油与奶油奶酪搅打至蓬松。

[ˌeɪ diː 'diː]['flaʊə(r)][ænd; ənd][mɪks][ʌn'tɪl][ə; eɪ] [smuːð] [bɔːl][ɪz] [fɔːmd] .

Add	flour	and	mix	until	a	smooth	ball	is	formed	.
添加	面粉	和	混合	直到	一个	光滑的	球	是	形成	.

加入面粉，搅拌至形成光滑的面团。

[ræp] [wel] [ænd; ənd] [rɪ'frɪdʒəreɪt] [fɔː(r); fə(r)][æt; ət] [liːst] [fɔːr] ['aʊəz] [ɔː(r)] [ˌəʊvə'naɪt] .

Wrap	well	and	refrigerate	for	at	least	4	hours	or	overnight	.
裹	出色地	和	冷藏	为了	在	至少	4	小时	或者	过夜	.

用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏至少4小时或过夜。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] ½ ['aʊə(r)][bɪ'fɔː(r)]['juːzɪŋ] .

Remove	from	refrigerator	½	hour	before	using	.
消除	从	冰箱	½	小时	前	使用	.

使用前半小时从冰箱取出。

[rəʊl] [aʊt] [dəʊ] [ɒn][ə; eɪ] ['flaʊəd] [bɔːd] [tuː; tə] ⅛ - [ɪntʃ] ['θɪknəs] .

Roll	out	dough	on	a	floured	board	to	⅛	-	inch	thickness	.
卷	出去	面团	在	一个	撒了面粉	木板	到	⅛	-	英寸	厚度	.

在撒了面粉的案板上将面团擀成⅛英寸厚。

[kʌt] [ɪn] [ə'prɒksɪmətli] [θriː] - [ɪntʃ] [raʊndz] .

Cut	in	approximately	3	-	inch	rounds	.
切	在	大约	3	-	英寸	回合	.

切成直径约3英寸的圆形。

[pleɪs] [wʌn] ['teɪblspuːn] [ɒv; əv] ['æpəlˌsɔːs] [ɒn] [iːtʃ] [raʊnd] .

Place	1	tablespoon	of	applesauce	on	each	round	.
地方	1	汤匙	的	苹果酱	在	每个	圆形的	.

在每片饼上放1汤匙苹果酱。

[fəʊld]['əʊvə(r)][ænd; ənd] [siːl] .

Fold	over	and	seal	.
折叠	超过	和	海豹	.

折叠并封口。

[fluːt] ['edʒɪz] .

Flute	edges	.
长笛	边缘	.

凹槽边缘。

[beɪk] [æt; ət] - [dɪ'griːz] [ef] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	at	375	degrees	F	15	to	20	minutes	.
烤	在	-	学位	F	-	到	-	分钟	.

以华氏375度烘烤15至20分钟。

[sɜːv] [wɔːm] [wɪð] [ə; eɪ]['sprɪŋk(ə)l][ɒv; əv] ['paʊdəd] ['ʃʊgə(r)] .

Serve	warm	with	a	sprinkle	of	powdered	sugar	.
服务	温暖的	和	一个	撒	的	粉末状	糖	.

趁热食用，撒上糖粉。

[meɪ] [biː; bi] [sɜːvd] [wɪð] [aɪs] [kriːm] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

May	be	served	with	ice	cream	if	desired	.
可能	是	服务	和	冰	奶油	如果	想要的	.

可根据个人喜好搭配冰淇淋食用。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

《新墨西哥杂志》之《新墨西哥厨(New Mexico Magazine's A Taste of New)

([ðɪs] [dəʊ] [ɪz] ['veri] ['trɪki] [ænd; ənd] [hɑːd] [tuː; tə] ['hænd(ə)l] .)

(	This	dough	is	very	tricky	and	hard	to	handle	.	)
(	这	面团	是	非常	棘手	和	难的	到	处理	.	)

（这种面团非常难处理。）

[bːskəkiːtoʊs]

BISCOCHITOS
小饼干

小饼干

[ðɪs] [ɪz] [njuː] ['mɛksɪˌkoʊz] [trə'dɪʃən(ə)l] ['kʊki] .

This	is	New	Mexico's	traditional	cookie	.
这	是	新的	墨西哥的	传统的	曲奇饼	.

这是新墨西哥州的传统饼干。

[sɪks] [kʌps] ['flaʊə(r)]

6	cups	flour
6	杯子	面粉

6杯面粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[θriː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]

3	teaspoons	baking	powder
3	茶匙	烘烤	粉末

3茶匙泡打粉

[wʌn] [paʊnd] ([ˌtuː'tuː] [kʌps]) [lɑːd]

1	pound	(	2	cups	)	lard
1	磅	(	2	杯子	)	猪油

1磅（2杯）猪油

1½ [kʌps] ['ʃʊgə(r)]

1½	cups	sugar
1½	杯子	糖

1.5 杯糖

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['ænɪs] [siːdz]

2	teaspoons	anise	seeds
2	茶匙	八角	种子

2茶匙茴香籽

[ˌtuː'tuː] [egz]

2	eggs
2	鸡蛋

2个鸡蛋

¼ [kʌp] ['brændi]

¼	cup	brandy
¼	杯子	白兰地

¼ 杯白兰地

¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
¼ cup sugar
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['sɪnəmən]
1 tablespoon cinnamon
1 汤匙 肉桂

1汤匙肉桂

[sɪft] ['flaʊə(r)] [wɪð] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Sift flour with baking powder and salt .
筛 面粉 和 烘烤 粉末 和 盐 .

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[kriːm] [lɑːd] [wɪð] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] ['ænɪs] [siːdz] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .
Cream lard with sugar and anise seeds until fluffy .
奶油 猪油 和 糖 和 八角 种子 直到 蓬松的 .

将猪油、糖和茴香籽搅打至蓬松。

[biːt] [ɪn] [egz] [wʌn] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] .
Beat in eggs one at a time .
打 在 鸡蛋 一 在 一个 时间 .

一次加入一个鸡蛋，搅拌均匀。

[mɪks] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] ['brændi] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .
Mix in flour and brandy until well blended .
混合 在 面粉 和 白兰地 直到 出色地 混合 .

加入面粉和白兰地，搅拌均匀。

[tɜːn] [dəʊ] [aʊt] [ɒn] ['flaʊəd] [bɔːd] [ænd; ənd] [pæt] [ɔː(r)] [rəʊl] [tuː; tə] ¼ - [ɔː(r)] ½ - [ɪntʃ] ['θɪknəs] .
Turn dough out on floured board and pat or roll to ¼ - or ½ - inch thickness .
转动 面团 出去 在 撒了面粉 木板 和 拍 或者 卷 到 ¼ - 或者 ½ - 英寸 厚度 .

将面团倒在撒了面粉的案板上，拍打或擀成 ¼ 或 ½ 英寸厚。

[kʌt] ['ɪntuː] [ʃeɪps] .
Cut into shapes .
切 进入 形状 .

切成各种形状。

([ðə; ði] [flɜː] - [diː] - [lɪs] [ɪz] [trə'dɪʃən(ə)l] .)
(The fleur - de - lis is traditional .)
(这 花朵 - 德 - 列表 是 传统的 .)

（百合花是传统的。）

[dʌst] [wɪð] ['mɪkstʃə(r)] [ɒv; əv] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] ['sɪnəmən] .
Dust with mixture of sugar and cinnamon .
灰尘 和 混合物 的 糖 和 肉桂 .

撒上糖和肉桂的混合物。

[beɪk] - ['mɪnɪts] [æt; ət] - [dɪ'griːz] [ef] [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [braʊn] . -
Bake 10 minutes at 350 degrees F or until browned . 30
烤 - 分钟 在 - 学位 F 或者 直到 棕色 . -

以华氏350度烘烤10分钟或直至表面呈金黄色。

['pɪnjən] ['kʊkiz]
PIÑON COOKIES
松子 曲奇饼

松子饼干

['meəriən] ['maɪə(r)] [geɪv] [ˌjuː 'es] [ðɪs] ['mɑːvələs] ['kʊki] ['resəpi] ['juːzɪŋ] [njuː] ['mɛksɪˌkoʊz] ['feɪvərɪt] [nʌts] .
Marian Meyer gave us this marvelous cookie recipe using New Mexico's favorite nuts .
玛丽安 迈耶 给予 我们 这 奇妙 曲奇饼 食谱 使用 新的 墨西哥的 最喜欢的 坚果 .

玛丽安·迈耶用新墨西哥州最受欢迎的坚果为我们带来了这款绝妙的饼干配方。

[fɔːr] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

1½ [kʌps] ['grænjʊleɪtɪd] ['ʃʊgə(r)]

1½	**cups**	**granulated**	**sugar**
1½	杯子	颗粒状	糖

1.5 杯砂糖

½ ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['lemən] [raɪnd]

½	**teaspoon**	**grated**	**lemon**	**rind**
½	茶匙	磨碎的	柠檬	果皮

½茶匙磨碎的柠檬皮

2½ [kʌps] ['sɪftɪd] ['flaʊə(r)]

2½	**cups**	**sifted**	**flour**
2½	杯子	筛过的	面粉

2.5 杯过筛面粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

¼ [kʌp] [kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgə(r)]

¼	**cup**	**confectioners**	**'**	**sugar**
¼	杯子	糖果商	-	糖

¼ 杯糖粉

[wʌn] [kʌp] ['pɪnjən] [nʌts]

1	**cup**	**piñon**	**nuts**
1	杯子	松子	坚果

杯松子

[pʊt] [egz] [ænd; ənd] ['grænjʊleɪtɪd] ['ʃʊgə(r)] [ɪn] [ðə; ði] [tɒp] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] ['əʊvə(r)] [hɒt] ['wɔːtə(r)] .

Put	**eggs**	**and**	**granulated**	**sugar**	**in**	**the**	**top**	**of**	**a**	**double**	**boiler**	**over**	**hot**	**water**	**.**
放	鸡蛋	和	颗粒状	糖	在	这	顶部	的	一个	双倍的	锅炉	超过	热的	水	.

将鸡蛋和砂糖放入双层蒸锅的上层，隔水加热。

[biːt] [wɪð] ['rəʊtəri] [ɔː(r)] [ɪ'lektrɪk] ['biːtə(r)] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] [ɪz] [ˌluːk'wɔːm] .

Beat	**with**	**rotary**	**or**	**electric**	**beater**	**until**	**mixture**	**is**	**lukewarm**	**.**
打	和	旋转	或者	电的	击打者	直到	混合物	是	温	.

用旋转式或电动搅拌器搅拌至混合物温热。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] ['wɔːtə(r)] ; [biːt] [ʌn'tɪl] ['fəʊmɪŋ] [ænd; ənd] [kuːl] .

Remove	**from**	**water**	**;**	**beat**	**until**	**foaming**	**and**	**cool**	**.**
消除	从	水	;	打	直到	起泡	和	凉爽的	.

从水中取出；搅拌至起泡，冷却。

[ˌeɪ diː 'diː] ['lemən] [raɪnd] [ænd; ənd] [fəʊld] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Add	**lemon**	**rind**	**and**	**fold**	**in**	**flour**	**and**	**salt**	**.**
添加	柠檬	果皮	和	折叠	在	面粉	和	盐	.

加入柠檬皮，拌入面粉和盐。

[drɒp] [baɪ] ['tiːspuːn,ful] ['ɒntə] [griːzd] [ænd; ənd] ['flaʊəd] ['kʊki] [ʃiːts] .

Drop	**by**	**teaspoonfuls**	**onto**	**greased**	**and**	**floured**	**cookie**	**sheets**	**.**
降低	经过	茶匙	到	涂油	和	撒了面粉	曲奇饼	纸张	.

用茶匙将面糊滴在抹了油撒了面粉的烤盘上。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [nʌts] .

Sprinkle	**with**	**confectioners**	**'**	**sugar**	**and**	**nuts**	**.**
撒	和	糖果商	-	糖	和	坚果	.

撒上糖粉和坚果碎。

[let] [stænd][fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
Let stand for 10 minutes .
让 站立 为了 - 分钟 .

静置10分钟。

[beɪk] [ɪn] ['mɒdərətli] [hɒt]['ʌv(ə)n] (- [dɪ'griːz] [ef]) [fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .
Bake in moderately hot oven (375 degrees F) for about 10 minutes .
烤 在 中等程度 热的 烤箱 (- 学位 F) 为了 关于 - 分钟 .

在温度适中的烤箱（375华氏度）中烘烤约10分钟。

[meɪks] [faɪv]['dʌz(ə)n] ['kʊkiz] .
Makes 5 dozen cookies .
制作 5 打 曲奇饼 .

可制作5打饼干。

['pɪnjən] [fʌdʒ]
PIÑON FUDGE
松子 做傻事

松子软糖

[θriː] [kʌps] ['ʃʊgə(r)]
3 cups sugar
3 杯子 糖

3杯糖

[wʌn] - - [aʊns] [kæn; kən] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]
1 13 - ounce can evaporated milk
1 - - 盎司 能 蒸发 牛奶

1罐13盎司的淡奶

[wʌn] ['tiːspuːn] [və'nɪlə]
1 teaspoon vanilla
1 茶匙 香草

1茶匙香草精

½ [kʌp] ['pɪnjən] [nʌts]
½ cup piñon nuts
½ 杯子 松子 坚果

半杯松子

[melt] [wʌn] [kʌp] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ʃʊgə(r)] [ɪn] ['hevi] [pæn] , ['stɜːrɪŋ] [wɪð] ['wʊdn] [spuːn] , [ʌn'tɪl] [dɑːk] [braʊn] .
Melt 1 cup of the sugar in heavy pan , stirring with wooden spoon , until dark brown .
熔化 1 杯子 的 这 糖 在 重的 平底锅 , 搅拌 和 木制的 勺子 , 直到 黑暗的 棕色的 .

将 1 杯糖放入厚底锅中，用木勺搅拌至呈深棕色并融化。

[ˌeɪ diː 'diː] [rest] [ɒv; əv] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ɪn] [mɪlk] ['grædʒuəli] .
Add rest of sugar and stir in milk gradually .
添加 休息 的 糖 和 搅拌 在 牛奶 逐步地 .

加入剩余的糖，然后慢慢倒入牛奶并搅拌均匀。

[kʊk] [tuː; tə] [hɑːd] [bɔːl] [steɪdʒ] ([ə; eɪ] [drɒp] [fɔːmz] [ə; eɪ] [hɑːd] [bɔːl] [ɪn] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]) .
Cook to hard ball stage (a drop forms a hard ball in cold water) .
厨师 到 难的 球 阶段 (一个 降低 表格 一个 难的 球 在 寒冷的 水) .

煮至硬球阶段（滴一滴水在冷水中能形成硬球）。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] ['bɜːnə(r)] .
Remove from burner .
消除 从 刻录机 .

从炉子上移开。

[ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] .

Add	**vanilla**	**.**
添加	香草	.

加入香草精。

[biːt] [ʌn'tɪl] ['kriːmi] .

Beat	**until**	**creamy**	**.**
打	直到	奶油状	.

搅打至顺滑。

[fəʊld][ɪn] [nʌts] .

Fold	**in**	**nuts**	**.**
折叠	在	坚果	.

拌入坚果。

[pɔː(r)]['ɪntuː] ['bʌtəd] [eit] - [ɪntʃ] [pæn] .

Pour	**into**	**buttered**	**8**	**-**	**inch**	**pan**	**.**
倒	进入	涂黄油的	8	-	英寸	平底锅	.

倒入抹了黄油的8英寸平底锅中。

[wen] [fɜːm] , [kʌt] [ɪn] [sk'weəz] . -

When	**firm**	**,**	**cut**	**in**	**squares**	**.**	**31**
什么时候	公司	,	切	在	正方形	.	-

待其凝固后，切成方块。31

['rɑːntʃəʊ] [diː] ['tʃiməjəu] ['kɒkteɪl]

RANCHO	**DE**	**CHIMAYO**	**COCKTAIL**
牧场	德语	奇马约	鸡尾酒

奇马约牧场鸡尾酒

[ðɪs] ['æp(ə)l] ['kɒkteɪl] [wɒz; wəz] [kri'eɪtɪd] [baɪ][ɑːr'tuːroʊ][ˌhɑːrə'miːjoʊ] , ['əʊnə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['feɪməs]

This	**apple**	**cocktail**	**was**	**created**	**by**	**Arturo**	**Jaramillo**	**,**	**owner**	**of**	**the**	**famous**
这	苹果	鸡尾酒	曾是	创建	经过	阿图罗	哈拉米洛	,	所有者	的	这	著名的

['rɑːntʃəʊ][diː] ['restrɒnt] .

Rancho	**de**	**Chimayó**	**restaurant**	**.**
牧场	德	奇马约	餐厅	.

这款苹果鸡尾酒是由著名的 Rancho de Chimayó 餐厅的老板 Arturo Jaramillo 创作的。

[ə; eɪ] ['θʌrəli] [njuː] ['meksɪkən] [drɪŋk] , [ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [gʊd] [juːz][ɒv; əv] ['æplz] [ænd; ənd]

A	**thoroughly**	**New**	**Mexican**	**drink**	**,**	**it**	**makes**	**good**	**use**	**of**	**Chimayó**	**apples**	**and**
一个	彻底	新的	墨西哥	喝	,	它	制作	好的	使用	的	奇马约	苹果	和

['saɪdə(r)] .

cider	**.**
苹果酒	.

这是一款地道的新墨西哥饮品，它充分利用了奇马约苹果和苹果酒。

1½ ['aʊnsɪz] [tə'kiːlə]

1½	**ounces**	**tequila**
1½	盎司	龙舌兰酒

1.5盎司龙舌兰酒

[wʌn] [aʊns] [ˌhəʊm'meɪd] [njuː] ['meksɪkəʊ] [swiːt] ['æp(ə)l]['saɪdə(r)]

1	**ounce**	**homemade**	**New**	**Mexico**	**sweet**	**apple**	**cider**
1	盎司	自制	新的	墨西哥	甜的	苹果	苹果酒

1盎司自制新墨西哥甜苹果酒

¼ [aʊns] ['lemən] [dʒuːs]

¼	**ounce**	**lemon**	**juice**
¼	盎司	柠檬	汁

¼盎司柠檬汁

¼ [aʊns] [krem] [diː][kæ'siːs]
¼ ounce crème de cassis
¼ 盎司 奶油 德 黑醋栗

¼盎司黑醋栗利口酒

[ʃeɪk] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [tə'geðə(r)] , [tʃɪl] ,
Shake all ingredients together , chill ,
摇 全部 原料 一起 , 寒意 ,

将所有材料摇匀，冷藏。

[ænd; ənd] [sɜːv] [wɪð] [ə; eɪ] [wedʒ] [ɒv; əv] [njuː] ['meksɪkəʊ]['æp(ə)l]['əʊvə(r)][ðə; ði][rɪm][ɒv; əv][ðə; ði] [glɑːs] .
and serve with a wedge of New Mexico apple over the rim of the glass .
和 服务 和 一个 楔 的 新的 墨西哥 苹果 超过 这 轮缘 的 这 玻璃 .

并在杯沿上放一角新墨西哥苹果。

[sɜːrvz] [wʌn] .
Serves 1 .
服务 1 .

一人份。

['roʊzəˌliz] ['eɪprɪkɒt] ['brændi]
ROSALIE'S APRICOT BRANDY
罗莎莉的 杏 白兰地

罗莎莉杏子白兰地

['rəuzəli; 'rɔ-] ['haʊlənd] [sez] [ðɪs] [ɪz] [greɪt] [tuː; tə][sɪp][ænd; ənd][ɪz][suː'pɜːb][æz; əz][ə; eɪ] ['tɒpɪŋ] [fɔː(r); fə(r)]
Rosalie Howland says this is great to sip and is superb as a topping for
罗莎莉 豪兰 说道 这 是 伟大的 到 啜饮 和 是 高超 作为 一个 配料 为了
[və'nɪlə] [aɪs] [kriːm] .
vanilla ice cream .
香草 冰 奶油 .

罗莎莉·豪兰说，这款酒非常适合直接饮用，而且作为香草冰淇淋的配料也堪称绝妙。

[wʌn] [paʊnd] [draɪd] ['eɪprɪkɒts]
1 pound dried apricots
1 磅 干燥 杏子

1磅杏干

[wʌn] [paʊnd] ['ʃʊgə(r)]
1 pound sugar
1 磅 糖

1磅糖

[wʌn] [kwɔːt] ['vɒdkə]
1 quart vodka
1 夸脱 伏特加酒

1夸脱伏特加

[mɪks] [tə'geðə(r)] [ɪn][ə; eɪ] [glɑːs] [kən'teɪnə(r)][ænd; ənd] [stɔː(r)][fɔː(r); fə(r)][sɪks][tuː; tə][eit] [wiːks] [ɪn][ə; eɪ] [kuːl]
Mix together in a glass container and store for 6 to 8 weeks in a cool
混合 一起 在 一个 玻璃 容器 和 店铺 为了 6 到 8 周 在 一个 凉爽的
[dɑːk] [pleɪs] .
dark place .
黑暗的 地方 .

将所有材料混合在一个玻璃容器中，并在阴凉避光处保存 6 至 8 周。

[ʃeɪk] ['evri] ['ʌðə(r)] [deɪ] [ɔː(r)][səʊ] , [səʊ] ['fleɪvəz] [meld] . -
Shake every other day or so , so flavors meld . 32
摇 每一个 其他 天 或者 所以 , 所以 口味 融合 . -

每隔一天左右摇晃一下，让各种味道融合在一起。32

['glɒsəri]

GLOSSARY

词汇表

词汇表

-	['mɛksɪˌkoʊz]	[trə'dɪʃən(ə)l]	['kʊki]	.
BiscochitoNew	**Mexico's**	**traditional**	**cookie**	**.**
-	墨西哥的	传统的	曲奇饼	.

Biscochito，新墨西哥州的传统饼干。

-	['flaʊə(r)]	[tɔː'tiːə]	[ræpt]	[ə'raʊnd]	[ə; eɪ]	['fɪlɪŋ]	[ɒv; əv]	[biːnz]	,	[miːt]	,
BurritoA	**flour**	**tortilla**	**wrapped**	**around**	**a**	**filling**	**of**	**beans**	**,**	**meat**	**,**
-	面粉	玉米饼	包装	大约	一个	填充	的	豆子	,	肉	,

墨西哥卷饼：用面粉薄饼包裹着豆子、肉等馅料。

[ɔː(r)][bəuθ]	[wɪð]	['greɪtɪd]	[tʃiːz]	[ænd; ənd]	['tʃɪli]	[sɔːs]	[ɒn][tɒp]	.
or	**both**	**with**	**grated**	**cheese**	**and**	**chile**	**sauce**	**on**	**top**	**.**
或者	两个都	和	磨碎的	奶酪	和	智利	酱	在	顶部	.

或者两者都加，上面再撒上碎奶酪和辣椒酱。

-	.
CalabacitasZucchini	**.**
-	.

西葫芦。

-	[swiːt]	-	[kɔːn]	['kɜːrnl]	[ðæt]	[hæv; həv]	[biːn]	[draɪd]	[ɪn][ðə; ði]	[sʌn]	.
ChicosCooked	**sweet**	**-**	**corn**	**kernels**	**that**	**have**	**been**	**dried**	**in**	**the**	**sun**	**.**
-	甜的	-	玉米	内核	那	有	到过	干燥	在	这	太阳	.

Chicos：晒干的熟甜玉米粒。

-	[diːp]	-	[fraɪd]	['mɪnsmiːt]	['tɜːnəʊvə(r)]	.
EmpanaditaA	**deep**	**-**	**fried**	**mincemeat**	**turnover**	**.**
-	深的	-	油煎	肉馅	周转	.

Empanadita：一种油炸肉馅馅饼。

-	['kɔːnmiːl]	[tɔː'tiːə]	, ['aɪðə(r)]	[bluː]	[ɔː(r)]	['jeləʊ]	[kɔːn]	,	[ræpt]	[ə'raʊnd]	[ɔː(r)]	['leɪəd]
EnchiladasA	**cornmeal**	**tortilla**	**,**	**either**	**blue**	**or**	**yellow**	**corn**	**,**	**wrapped**	**around**	**or**	**layered**
-	玉米粉	玉米饼	,	任何一个	蓝色的	或者	黄色的	玉米	,	包装	大约	或者	分层

[wɪð]	[miːt]	,
with	**meat**	**,**
和	肉	,

墨西哥辣酱玉米饼（蓝色或黄色玉米饼），包裹或铺上肉馅

['tʃɪkɪn]	, [ɔː(r)]	[tʃiːz]	, [ænd; ənd]	['kʌvəd]	[wɪð]	[red]	[ɔː(r)]	[griːn]	['tʃɪli]	[sɔːs]	.
chicken	**,**	**or**	**cheese**	**,**	**and**	**covered**	**with**	**red**	**or**	**green**	**chile**	**sauce**	**.**
鸡	,	或者	奶酪	,	和	涵盖	和	红色的	或者	绿色的	智利	酱	.

鸡肉或奶酪，淋上红辣椒酱或绿辣椒酱。

-	(['juːʒuəli; 'juːʒəli]	['pɪntəʊ]	[biːnz]	)	.
FrijolesBeans	**(**	**usually**	**pinto**	**beans**	**)**	**.**
-	(	通常	平托	豆子	)	.

Frijoles（通常是斑豆）。

['friːhəʊlz]	-	['pɪntəʊ]	[biːnz]	[ðæt]	[hæv; həv]	[biːn]	[riː'fraɪd]	.
Frijoles	**refritosCooked**	**pinto**	**beans**	**that**	**have**	**been**	**refried**	**.**
豆子	-	平托	豆子	那	有	到过	再炸	.

Frijoles refritos 煮熟的斑豆，经过重新油炸。

-	.
HuevosEggs	**.**
-	.

鸡蛋。

['pɪnjən] - [nʌts] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [kəʊnz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['pɪnjən] [triː] .

Piñon	nutsThe	nuts	from	the	cones	of	the	piñon	tree	.
松子	-	坚果	从	这	圆锥体	的	这	松子	树	.

松子，松树球果上的坚果。

- [kɔːn] ['kɜːrnl] [ðæt] [hæv; həv] [biːn] ['triːtɪd] [wɪð] [laɪm] [tuː; tə] ['spfn] [ðə; ði] ['kɜːrnəlz]

PosoleWhite	corn	kernels	that	have	been	treated	with	lime	to	soften	the	kernel's
-	玉米	内核	那	有	到过	治疗	和	酸橙	到	软化	这	内核的

[tʌf] ['aʊtə(r)] [skɪn] [tuː; tə] [fə'sɪlɪteɪt] ['kʊkɪŋ] ;

tough	outer	skin	to	facilitate	cooking	;
艰难的	外	皮肤	到	促进	烹饪	;

波索莱白玉米粒，用石灰处理软化玉米粒坚韧的外皮，以便于烹饪；

['hɒmɪni] .

hominy	.
玉米粥	.

玉米粥。

- , [ɪn'kluːdɪŋ] [waɪld] ['spɪnɪtʃ] .

QuelitesSpinach	,	including	wild	spinach	.
-	,	包括	荒野	菠菜	.

Quelites菠菜，包括野生菠菜。

- [diːp] - [fraɪd] [bred] [ðæt] [pʌfs] [ʌp] [tuː; tə] [rɪ'zemb(ə)l] [smɔːl] ['piləuz] .

SopaipillasA	deep	-	fried	bread	that	puffs	up	to	resemble	small	pillows	.
-	深的	-	油煎	面包	那	泡芙	向上	到	类似	小的	枕头	.

索帕皮亚斯（Sopaipillas）是一种油炸面包，膨胀后形似小枕头。

- [kɔːn] [tɔː'tiːə] [ðæt] [hæz; həz] [biːn] [diːp] [fraɪd] , ['fəʊldɪd] [ɪn] [hɑːf] [tuː; tə] [həʊld] [miːt] ,

TacoA	corn	tortilla	that	has	been	deep	fried	,	folded	in	half	to	hold	meat	,
-	玉米	玉米饼	那	有	到过	深的	油煎	,	折叠	在	一半	到	抓住	肉	,

塔可饼：一种油炸过的玉米饼，对折后用来包裹肉馅。

[tʃiːz] , ['letɪs] , [ænd; ənd] [tə'mɑːtəʊz] .

cheese	,	lettuce	,	and	tomatoes	.
奶酪	,	莴苣	,	和	西红柿	.

奶酪、生菜和西红柿。

- ['mæsə] [hɑː'riːnə] [peɪst] [ræpt] [ə'raʊnd] [ə; eɪ] [red] ['tʃɪli] [sɔːs] [wɪð] [pɔːk] [miːt] ['fɪlɪŋ]

TamaleThick	masa	harina	paste	wrapped	around	a	red	chile	sauce	with	pork	meat	filling
-	玛萨	面粉	粘贴	包装	大约	一个	红色的	智利	酱	和	猪肉	肉	填充

[ɪn'kləʊzd] [ɪn] [kɔːn] [hʌsks] [ænd; ənd] [stiːmd] [bɪ'fɔː(r)] ['iːtɪŋ] . -

enclosed	in	corn	husks	and	steamed	before	eating	.	33
内	在	玉米	谷壳	和	蒸	前	吃	.	-

玉米粉糊（tamale）是用玉米叶包裹着红辣椒酱和猪肉馅，蒸熟后食用。33

['ɔːlsəʊ] ['pʌblɪʃt] [baɪ] [njuː] ['meksɪkəʊ] [ˌmægə'ziːn]

Also	published	by	New	Mexico	Magazine
还	已发布	经过	新的	墨西哥	杂志

也刊登于《新墨西哥杂志》

[ðə; ði] [best] [frɒm; frəm] [njuː] ['meksɪkəʊ] ['kitʃinz] $ [sɪks] . -

The	Best	from	New	Mexico	Kitchens	$	6	.	95
这	最好的	从	新的	墨西哥	厨房	$	6	.	-

新墨西哥州最佳厨房用品 6.95 美元

[mɔː(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [best] [frɒm; frəm] [njuː] ['meksɪkəʊ] ['kitʃinz] [sɪks] . -

More	of	the	Best	from	New	Mexico	Kitchens	6	.	95
更多的	的	这	最好的	从	新的	墨西哥	厨房	6	.	-

更多来自新墨西哥州厨房的精选佳肴 6.95

[ɪn'tʃɑ:ntɪd] [treɪlz] ['sɛvən] . -
Enchanted **Trails** **7** **.** **95**
迷人的 小径 7 . -

魔法小径 7.95

['ɪndiən] [a:ts] ['vɒlju:m] [ai][θri:] . -
Indian **Arts** **Volume** **I** **3** **.** **95**
印度 艺术 体积 我 3 . -

印度艺术卷一 3.95

['ɪndiən] [a:ts] ['vɒlju:m] [ˌaɪ 'aɪ][θri:] . -
Indian **Arts** **Volume** **II** **3** **.** **95**
印度 艺术 体积 二 3 . -

印度艺术卷二 3.95

[gəʊst] [taʊnz] [ɒv; əv] [nju:] ['meksɪkəʊ] “ ['lɪs(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði] [wɪnd] ” [θri:] . -
Ghost **Towns** **of** **New** **Mexico** **“** **Listen** **to** **the** **Wind** **”** **3** **.** **95**
鬼 城镇 的 新的 墨西哥 “ 听 到 这 风 ” 3 . -

新墨西哥州的鬼城“聆听风声” 3.95

[nju:] ['meksɪkəʊ] ['kʌlərɪŋ] [bʊk] [wʌn] . -
New **Mexico** **Coloring** **Book** **1** **.** **00**
新的 墨西哥 染色 书 1 . -

新墨西哥州涂色书 1.00

[nju:] ['meksɪkəʊ] [ˌmægə'zi:n] — ['mʌnθli] ([wʌn][jɪə(r)]) - . -
New **Mexico** **Magazine** **—** **monthly** **(** **one** **year** **)** **15** **.** **00**
新的 墨西哥 杂志 — 月度 (一 年) - . -

新墨西哥州杂志——月刊（一年）15.00美元

[nju:] -
New **Mexicomagazine**
新的 -

新墨西哥杂志

[bə'tæn, -'ta:n] [mə'mɔ:riəl] ['bɪldɪŋ]
Bataan **Memorial** **Building**
巴丹 纪念馆 建筑

巴丹纪念馆

['sæntə][ˌef 'i:] , [ɛn'ɛm] -
Santa **Fe** **,** **NM** **87503**
圣诞老人 铁 , 新墨西哥州 -

新墨西哥州圣达菲，邮编 87503

[-] [nəʊts]
Transcriber's **Notes**
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fju:] ['taipəus] .
Silently **corrected** **a** **few** **typos** **.**
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['i:buk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained **publication** **information** **from** **the** **printed** **edition** **:** **this** **eBook** **is** **public** **-**
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[də'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .
domain **in** **the** **country** **of** **publication** **.**
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .

In	the	text	versions	only	,	text	in	italics	is	delimited	by	_	underscores	_	.
在	这	文本	版本	仅有的	，	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神